

GOVERNMENT OF INDIA
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA

Class No. 182.06.

Book No. 916.17.

N. L. 38.

MGIPC—88—37 LNL/55— 14.3.56—30,000.

182. Qb. 916. 17.

আয়ুর্বেদ

আর্য্য চিকিৎসা-বিজ্ঞান ও স্বাস্থ্যরক্ষা বিষয়ক
মাসিক পত্র ও সমালোচক

—:0:—

মহামহোপাধ্যায় কবিরাজ শ্রীযুক্ত গণনাথ সেন সরস্বতী এম-এ, এল-এম-এস
কবিরাজ শ্রীযুক্ত যামিনীভূষণ রায় কবিরাজ এম-এ, এম-বি
কবিরাজ শ্রীযুক্ত অমৃতলাল গুপ্ত কবিভূষণ
কবিরাজ শ্রীযুক্ত শীতলচন্দ্র কবিরাজ
মহাশয়গণের তত্ত্বাবধানে

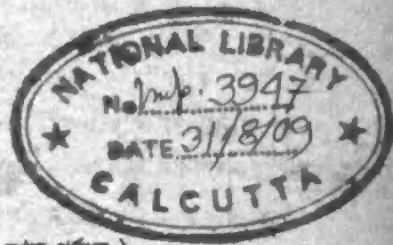
RARE BOOK

কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেনগুপ্ত কবিরঞ্জন

কর্তৃক সম্পাদিত।

৭ অবধ

(১০২২ আধিন হইতে ১৩৩০ সালের তাত্র পর্য্যন্ত)



কলিকাতা

১৭/১৯ শ্রামবাজার ব্রীজরোড

অষ্টক আয়ুর্বেদ বিদ্যালয় হইতে

কবিরাজ শ্রীহরেন্দ্রকুমার দাশ গুপ্ত কাব্যতীর্থ কর্তৃক

প্রকাশিত

[বার্ষিক মূল্য ৩০/০

৭ম বর্ষের বর্ষ সূচী ।

বিবরণ	লেখকের নাম	পৃষ্ঠা
অষ্টক আয়ুর্কোষ বিভাগের কথা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত বামিনীকৃষ্ণ রায় কবিরহ্ম এম, এ, এম বি, ৬২, ২০০, ২৭৪		
কল্প চিকিৎসারোতি—ডাঃ শ্রীযুক্ত নগিনীনাথ মজুমদার		২০৬
আয়ুর্কোষে অ্যানাটমী—কবিরাজ শ্রীহনুভূষণ সেন ওপ্ত ভিষগ হস্ত, আয়ুর্কোষ শাস্ত্রী এম, এ, এম, এম, এইচ, এম, বি,		৬৫
আয়ুর্কোষের পুরাতত্ত্ব	...	২৭
আয়ুর্কোষে কি অবৈজ্ঞানিক—শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রকুমার শাস্ত্রী বিন্যাসভূষণ		১৮৮
আয়ুর্কোষে হাতুড়িয়া—শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রকুমার শাস্ত্রী বিভাসভূষণ		২৮২
অষ্ট চিকিৎসা—শ্রীযুক্ত সত্যীন্দ্র রায় চট্টোপাধ্যায় বি, এম		২৩১
আচমন ও প্রাণারাম—পণ্ডিত শ্রীযুক্ত রামসহায় কাব্যতীর্থ বেদান্ত শাস্ত্রী		১৫২
ইনফ্রেরেন্স—কবিরাজ শ্রীযুক্ত শচীন্দ্রনাথ বিভাসভূষণ		৩০২
উদ্বৃদ্ধি—শ্রীযুক্ত দেবেন্দ্রনাথ সেন ওপ্ত বি-এ		১৬৭
ওলাউঠার কারণ নির্ণয়—		১১৩
কচুরিপানার ম্যালেরিয়া—শ্রীযুক্ত রাজেন্দ্রকুমার শাস্ত্রী বিন্যাসভূষণ		৮০
কতিপয় ফলপ্রসূ মুক্তিযোগ—শ্রীযুক্ত গুরুজনাথ দুখোপাধ্যায়		৩১৪
কবিরাজী ও ডাক্তারী মতে নাকী পরীক্ষা—ডাঃ পি, কে চৌধুরী		১৮৩
কয়েকটি বনৌষধি—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিশ্রাস্ত্র রায় কবিরহ্ম		৫০
কলের জিনিস—নন্দহার—শ্রীযুক্ত কীরোরলাল বন্দ্যোপাধ্যায় বি-এ		৩২৮
কায় চিকিৎসাক্রমোপদেশ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন ওপ্ত কবিরহ্ম	৭৫, ১০২	
পূর্তাবস্থার চিকিৎসা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত রাখাল দাস সেন কাব্যতীর্থ		২১৮
চক্ষুদেহের প্রথম মোকের চিকিৎসা—পণ্ডিত শ্রীযুক্ত স্যোতিশ্চন্দ্র চট্টোপাধ্যায় ভাগবতভূষণ	১৭৫	
চরকের চিকিৎসা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন ওপ্ত কবিরহ্ম		৩৩
চরক ও মন্ত্রক—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হনুভূষণ সেন ওপ্ত ভিষগ হস্ত, আয়ুর্কোষ শাস্ত্রী এম, এ, এম, এম, এইচ, এম, বি ২০০		
চূড়ামূল—কবিরাজ শ্রীযুক্ত রতনচন্দ্র রায় কাব্যতীর্থ		২২৭

বিষয়	লেখকের নাম	পৃষ্ঠা
ডেবুজর—কবিরাজ শ্রীযুক্ত শচীন্দ্রনাথ বিজ্ঞানভূষণ		৩৪৩
জঠরানল—ডাঃ শ্রীযুক্ত শরৎকুমার দত্ত এল, এম, এল		১৬
অরের কথা—ডাঃ শ্রীযুক্ত রমেশচন্দ্র রায় এল, এম, এল		২৩১
জীবনীমগণ—ডাঃ শ্রীযুক্ত শরৎকুমার দত্ত এল, এম, এল,		৫০
সম্পত্তী জীবন—কবিরাজ শ্রীযুক্ত ধারকানাথ সেন কাব্য-ব্যাকরণ-তর্কতীর্থ		১৫০
ছাইটি বনোয়াধি—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন		২২৭
কায়সের পথে বাঙ্গালী—ডাঃ শ্রীযুক্ত বগেন্দ্রনাথ বসু কাব্যবিনোদ		১৬১
নিজাতত্ত্ব—শ্রীযুক্ত জানেন্দ্রনাথ কাব্যতীর্থ		১৩৭
পরমাত্ম প্রসঙ্গ—শ্রীযুক্ত অক্ষয়কুমার বিজ্ঞানবিনোদ		৫৫, ১২২
পলাশ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন		১২৫
পরীক্ষিত মুষ্টিযোগ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিচরণ গুপ্ত		২৭২
পরিভাষা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন গুপ্ত কবিরত্ন		৬২
পাশ্চাত্য মতে নাকীতত্ত্ব—ডাঃ শ্রীযুক্ত আর, এল, হর এম, ডি		৩১৭
পিপ্লু—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন		২৭২
প্রাচীন চিকিৎসকের পরীক্ষিত মুষ্টিযোগ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত ইন্দুকুমার সেন গুপ্ত তিব্বতীয়		
আয়ুর্বেদ শাস্ত্রী এল, এ; এম, এল, এইচ, এম, বি,		১৮৪
পঞ্জীশাতার অরণ্যে রোমন—শ্রীযুক্ত কীরোদলাল বন্দোপাধ্যায় বি, এ		১৫০
পুরাতন চিকিৎসা শাস্ত্রগুলি সম্বন্ধে আলোচনা—ডাঃ শ্রীযুক্ত আভতোষ রায়		
এল, এম, এল,		৩৩০
বহু মূলের নব বৈজ্ঞানিক চিকিৎসা—ডাঃ বৈজ্ঞ		১৭০
বসন্ত প্রতীকার—কবিরাজ শ্রীযুক্ত নথুরানাথ মজুমদার কাব্যতীর্থ		২৬২
বসন্তরোগে নিদ্রার প্রভাব—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রকুমার দাস গুপ্ত কাব্যতীর্থ		৩৪২
বঙ্গে লোক সংখ্যা	...	৩০১
বনোয়াধি—কবিরাজ শ্রীযুক্ত হরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন		২২
বাবু মহলে হার্টকেল—শ্রীযুক্ত কীরোদলাল বন্দোপাধ্যায় বি, এ		৮৫
বাঙ্গালীর কায়সের কারণ—শ্রীযুক্ত চণ্ডীচরণ বন্দোপাধ্যায়		১০৮
বাঙ্গালী ছেলেরের আখ্যা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন গুপ্ত কবিরত্ন		৩২৪
ব্রহ্মচর্য—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন গুপ্ত কবিরত্ন		২১৪
বকে লোক কয়		২৮১
বিবিধ প্রসঙ্গ—সম্পাদক	৩০, ১২৭, ১৫২, ২০৮, ২৫২, ৩০৮	
বৈজ্ঞানিক—শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রকুমার শাস্ত্রী বিজ্ঞানভূষণ		২৭০
বৈদ্য চিকিৎসা		২০২

বিষয়	লেখকের নাম	পৃষ্ঠা
বায়ু, শিল্প, কক—কবিরাজ শ্রীযুক্ত শরচ্চন্দ্র সেন ও গুপ্ত ব্যাকরণ তীর্থ		৩৮
ম্যালেরিয়া—ঐগাইকর—বীরভূম		৮১
ম্যালেরিয়া জ্বরের বরণ ,,		১২৩
মুটিযোগ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত ইন্দুবর্ণ সেন ও গুপ্ত তিব্বতীয়, আয়ুর্বেদ শাস্ত্রী এল, এ, এম, এল, এইচ, এম, বি		১৫৩
মোহক রহস্য—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন ও গুপ্ত কবিরঞ্জন		২৫৭
রোগ বিজ্ঞান—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সিদ্ধেশ্বর রায় কাব্যতীর্থ		৭২
রোগীর পথ—কবিরাজ শ্রীযুক্ত নরেন্দ্র নাথ বিজ্ঞানিদি		৩২১
রাবণ কৃত নাকী বিজ্ঞান—কবিরাজ শ্রীযুক্ত রাখাল দাস সেন ও গুপ্ত কাব্যতীর্থ		৯২
রোগতত্ত্ব—কবিরাজ শ্রীযুক্ত নীননাথ শাস্ত্রী		২২১
শিবচতুর্দশী—কবিরাজ শ্রীযুক্ত ব্রজবল্লভ রায় কাব্যতীর্থ		১৮৩
শিতচর্কা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত রাখাল দাস সেন ও গুপ্ত কাব্যতীর্থ		১২৩
শোধ চিকিৎসা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন ও গুপ্ত কবিরঞ্জন		৩৫২
শিল্প চিকিৎসা		৩১৬
সমালোচনা—কবিরাজ শ্রীযুক্ত সত্যচরণ সেন ও গুপ্ত কবিরঞ্জন		২২৮, ৩০৭
স্বাস্থ্য সঞ্চয় বৃদ্ধির বচন—শ্রীযুক্ত কীরোদলাল বন্দ্যোপাধ্যায় বি, এ		২৭৮
স্বাস্থ্য বর্ণন—বৈজ্ঞানিক কবিরাজ ৮ কালিদাস বিজ্ঞানভূষণ		৩৩৩
হৃৎকণ্ঠের সার্কারি—কবিরাজ ইন্দুবর্ণ সেন ও গুপ্ত তিব্বতীয় আয়ুর্বেদ শাস্ত্রী		১১০
স্বর্ণ বক—শ্রীযুক্ত হরেন্দ্রকুমার শাস্ত্রী বিজ্ঞানভূষণ		৩০৩
হাঁপানির কতিপয় মুটিযোগ—শ্রীযুক্ত হরেন্দ্রকুমার মুখোপাধ্যায়		২২২
হিন্দু স্বাস্থ্যনীতি—ডাঃ শ্রীযুক্ত মোকদা চরণ ভট্টাচার্য		৫
হোমে আয়ুর্বেদ—পণ্ডিত শ্রীযুক্ত রামসহায় বেদান্ত শাস্ত্রী		১১১
হিতকথা—শ্রীযুক্ত কীরোদলাল বন্দ্যোপাধ্যায় বি, এ		১৬৫
কুখা—পণ্ডিত শ্রীযুক্ত জ্যোতিষচন্দ্র চট্টোপাধ্যায়		১৫৭
ক্ষিপ্ত কুখর বংশন চিকিৎসা—শ্রীযুক্ত হরেন্দ্রনাথ মুখোপাধ্যায়		১২৮

আয়ুর্বেদ

৭ম বর্ষ

১৩২৯ সালি আশ্বিন

১ম সংখ্যা

শিশুচর্যা ।

[কবিরাজ শ্রীরাখালদাস সেনগুপ্ত কাব্যভীর্ষ]

স্তম্ভ-বুদ্ধিকর বোগ ।

(পূর্নামুত্তি)

—:—

প্রসূতির অন্নকারণে অসঙ্কটে হওয়া, অথবা সর্বদা রাগ করা উচিত নয়। উহাতে স্তনের দুগ্ধ অন্ন হইয়া যায়। তা' ছাড়া অনবরত শোক, দুঃখ, চিন্তা বা অন্য কোনপ্রকার মানসিক অশান্তিতে দিন কাটাইলেও প্রসূতির স্তনদুগ্ধের অন্নতা ঘটিয়া থাকে। এক্ষণে সন্তানের জননীকে সর্বদা প্রশম ও প্রফুল্লচিত্তে কালযাপন করা উচিত এবং সন্তানের প্রতি যাহাতে দিন দিন বৃদ্ধ-মমতার বৃদ্ধি হয়—এরূপ ভাবে সন্তানের লালনপালন করা কর্তব্য। সন্তানের প্রতি জননীর ব্রহ্মমমতার অভাব হইলেও স্তনদুগ্ধ অন্ন হইয়া যায়।

আজকাল প্রসূতির স্তনদুগ্ধের অন্নতা

বা অভাব ঘটিলে তাহার ঐকৃত কারণ অল্পসঙ্কান বা প্রতীকারের কোনপ্রকার ব্যবস্থা না করিয়াই শিশুর অন্ন গন্ধ, ছাগল বা গাধার দুগ্ধের অথবা বিলাতী টিনের দুগ্ধের বন্দোবস্ত করিয়া দেওয়া হইয়া থাকে, কিন্তু ঐ সকল অবৈধ অদুষ্টিকর ব্যবস্থায় শিশুর স্বাস্থ্য বৃদ্ধি বা ঝাঙ্কোর হানি ঘটিয়া থাকে কি না সে বিষয়ে কেহ লক্ষ্য করেন না। এই যে শৈশবাবস্থায় বক্তৃতের অতিবুদ্ধি ও অল্প প্রভৃতি অভিনব রোগ-সকলের উৎপত্তি হইতেছে, সে সকল যে শিশুখাণ্ডের কৃজিমতার অন্ন নহে—ইহা কি কেহ বিশেষরূপ পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন? যেখানে ষাদ্যজবোয় কৃজিমতা যত অধিক,

সেখানে রোগেরও তত বাড়াবাড়ি। পল্লীগ্রামে শিশুর অকালমৃত্যু সহরের অপেক্ষা অনেক কম। সেখানে আর্থের অভাবেই হউক, অভিজ্ঞতার অভাবেই হউক, কৃত্রিম খাদ্যের বড় একটা ব্যবহার দেখা যায় না। প্রসূতির স্তনদুগ্ধের অভাব হইলে, কি প্রকারে স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি হইবে, এই চিন্তাই গৃহস্থগণের মধ্যে জাগিয়া থাকে। তখন তাহারা বিলাতী টিনের দুগ্ধের অল্প ব্যস্ত না হইয়া স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধির জন্য নানাবিধ উপায় অবলম্বন করিয়া থাকে। তাহাদের সে চেষ্টা প্রায়ই ফলবতী হইয়া থাকে, শিশু গণ আকর্ষণীয়ত্ব পান করিয়া দিন দিন স্বাস্থ্যলাভ করিতে থাকে। চেষ্টার দ্বারা একান্ত যখন স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি করিতে সমর্থ হয় না, তখনই তাহারা গোদুগ্ধের ব্যবস্থা করিয়া থাকে।

১। স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি করিতে হইলে,—
যনকাপাস ও আকের মূল,—প্রত্যেকটা চারি আনা পরিমাণে বাটিয়া কাঁজির সহিত গুলিয়া প্রসূতিকে প্রত্যহ একবার অথবা দুইবার খাইতে দিবে। অথবা—

২। ভূমিকুম্মাও চূর্ণ আধতোলা মস্তুর সহিত মিশাইয়া প্রত্যহ একবার খাওয়াইবে।
অথবা—

৩। শালিতকুল চূর্ণ দুগ্ধের সহিত মিশাইয়া খাইতে দিবে। কিংবা—

৪। প্রসূতিকে প্রত্যহ কিছু অধিক পরিমাণে দুগ্ধ পান করিবার ব্যবস্থা করিয়া দিবে। এইরূপ সপ্তাহকাল সেবন করিলে নিশ্চয়ই প্রসূতির স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি হইবে।
অথবা—

৫। হরিদ্রা, দারুহরিদ্রা, চাকুলে, ইন্দ্র-যব ও বাটিমধু—ইহাদের প্রত্যেকটা ছয় আন পরিমাণে লইয়া আধসের জলে সিদ্ধ করিবে। এবং আধপোয়া অবশিষ্ট থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া প্রত্যহ প্রাতে একবার করিয়া প্রসূতিকে পান করিতে দিবে। ইহাতে যে কেবল স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি হইবে এমন নয়, ঐ দুগ্ধ সম্পূর্ণ নির্দোষ ও শিশুর স্বাস্থ্যের পক্ষে সমধিক উপযোগী হইবে। অথবা—

৬। বচ, মুখা, আতাইচ, দেবদারু, শুঠ, শতমূলী ও অনন্তমূল—ইহাদের প্রত্যেকটা সপ্তমূল চারি আনা পরিমাণে লইয়া পূর্ববৎ আধ সের জলে সিদ্ধ করিয়া অবশিষ্ট আধ-পোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া প্রত্যহ প্রাতে একবার করিয়া প্রসূতিকে পান করাইবে। ইহা দ্বারাও নির্দোষ স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধি হইবে। অথবা—

৭। বেণার মূল, শালিখাত্ত, আকের কৌরা, উলুখড়ের মূল, কাশের মূল, গুলক, ইকড়া ও গন্ধতণ,—ইহাদের প্রত্যেকটা দুই-আনা পরিমাণ,—আধসের জলে সিদ্ধ করিয়া আধপোয়া থাকিতে নামাইয়া ছাঁকিয়া প্রত্যহ প্রাতে একবার করিয়া প্রসূতিকে পান করিতে দিবে। ইহাও নির্দোষ স্তন-দুগ্ধ বৃদ্ধির একটি মহৌষধ।

৮। এতদ্ভিন্ন যবের পালো, যব, গমের ময়দার কটী, শালি বা বাটিক চাউলের অন্ন, মাংসরস, হুয়া, রসুন, মংস্ত, লাউ, কলমীশাক, কেশর, পানিকল, যুগাল প্রভৃতি ভোজন করিলে অথবা—

৯। ভূমিকুম্মাও চূর্ণ বা বাটিমধু চূর্ণ কিংবা শতমূলীর রস অথবা শতমূলী চূর্ণ দুগ্ধের

সহিত পান করিলেও অন্ত্রদুঃখের বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

শিশুর স্নান।

যতদিন শিশুর নাভি শুকাইয়া না পড়িয়া যায়, ততদিন তাহাকে তৈল মাখাইয়া একটু গরম জলে 'গামছা' দিয়া গা মুছাইয়া দিবে। তা'র পর নাভি পড়িয়া গেলে ও নাভির ঘা শুকাইয়া গেলে প্রত্যহ একটু গরম জল দিয়া শিশুকে স্নান করাইয়া দিবে। কিন্তু স্নানটা ফাঁকা বা খোলা জায়গায় না করাইয়া ঘরের মধ্যে করানই ভাল। তাহাতে কোনরূপে ঠাণ্ডা লাগিয়া অসুখ হইবার ভয় থাকে না। স্নান প্রত্যহ অভ্যাস করান ভাল। স্নানের পর বেশ করিয়া গা মুছাইয়া দিবে এবং বগল ও কুঁচকী প্রভৃতি স্থানে যাহাতে জল না থাকে—সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখিবে। স্নানের পর একটা পাতলা জামা গায়ে জড়াইয়া দিতে পারিলে ভাল হয়।

শিশুর প্রতি যত্ন।

শিশুকে কোলে লইবার সময় বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। বিছানা হইতে শিশুকে কোলে লইতে হইলে কদাচ হাত ধরিয়া টানিয়া তুলিবে না। ঘাড় ও আঁধার বীটে একটা হাত, আর একটা হাত পাছা ও পায়ের নীচে দিয়া ধীরে ধীরে শিশুটিকে তুলিয়া কোলে লইবে এবং এরূপ ভাবে কোলের ভিতর রাখিবে—যাহাতে তাহার কোন রকম অসুবিধা বা কষ্ট না হয়। তা' ছাড়া কখনও তাহাকে তর্জন করিবে নী, বা ভয় দেখাইবে না।

অত্যন্ত শৈশবাবস্থায় শিশুদিগের বেশী বেশী ঘুম হওয়াই স্বাভাবিক। যাহাতে বালক নিশ্চিন্ত ভাবে ঘুমাইতে পারে, পিপীলিকা বা মশা-মাছিতে কোনরূপ বিরক্ত করিতে না পারে, সেদিকে সর্বদা দৃষ্টি রাখিবে। শিশু ঘুমাইলে হঠাৎ তাহাকে জাগাইয়া কোলে লইবে না, যেখানে সেখানে শোয়াইয়া বা বসাইয়া রাখিবে না এবং কাহারও নিকট হইতে জোর করিয়া টানিয়া লইবে না, অথবা হঠাৎ শোয়াইয়া দিবে না। বিনা প্রয়োজনে কঁাদাইবে না। অনেকেরই অভ্যাস,—শিশুকে অনর্থক কঁাদাইয়া আনন্দ অশ্রুভব করা; সে রূপ করা কদাচ উচিত নয়। বালক যদি কোন জিনিস লইতে জেদ করে, এবং ঐ জিনিসে যদি তাহার কোন প্রকার অনিষ্টের আশঙ্কা না থাকে, তবে তাহা তখনই তাহাকে দিবে, নচেৎ অন্য কোন জিনিস দিয়া ভুলাইবে। বালকের মন যাহাতে সর্বদা প্রফুল্ল থাকে, সে বিষয়ে বিশেষ চেষ্টা করিবে এবং বালক যাহাতে উচু জায়গায় না উঠে বা বসে, সে বিষয়েও সর্বদা দৃষ্টি রাখিবে। বালকের নিজের হিতাহিত জ্ঞান নাই, সেজন্য উহাকে সর্বদা চোখে চোখে রাখিবে, কখন কি বিপদ ঘটিতে পারে, তাহা কে বলিবে?

বালকদিগকে যে সকল খেলনা দিবে, সে সকল যেন ছেলেদের মনতুলান হয়, শব্দ করে ও হালকা হয়। যে সকল খেলনার মুখ খুব সরু, সে সকল বালকদিগকে দিতে নাই; কখন কোথায় খোঁচা লাগাইতে পারে। বালক ক্রীড়িতে আরম্ভ করিলে, ধাইতে না চাহিলে অথবা কথা না জনিলে

তাহাকে ক্রম মেখাইবার অল্প ভূত, ও প্রেত
রাক্ষস প্রভৃতির অকৃত গুল রগিয়া অথবা
বিকট বীভৎস মূর্তির বর্ণনা করিয়া বালক-
গণের বিভীষিকা উৎপাদন করিবে না।

শিশু বাহাতে সর্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন
থাকে, খোলা পরিষ্কার হাওয়ার আপনার
ইচ্ছামত হাত পা ছুড়িয়া খেলা করিতে
পারে, সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখিবে, এবং ঝড়,
ফুটি, রোজ, বিজ্ঞাতের আলো, গাছের তলা,
শূন্য গৃহ প্রভৃতি হইতে শিশুকে সর্বদা রক্ষা
করিবে। তদ্বিন্ন অপরিত্ন স্থানে, উন্মুক্ত
আকাশের তলে, বর্ষার সময় অনাবৃত দেহে
গুলিসমাকীর্ণ স্থানে, গুম্বাজ গৃহে ও জল-
নিজ গৃহে বালককে কদাচ রাখিবেনা।

শিশু হাঁটিতে শিখিলে, তাহাকে আপন
মনে হাঁটিতে দিবে। হাঁটিবার শক্তি না
হইতেই তাহাকে কখনও হাত ধরিয়া হাঁটা-
ইয়া লইয়া বেড়াইবে না, অথবা হাঁটিতে
হাঁটিতে ক্রান্ত হইয়া পড়িলে, উহার হাত
ধরিয়া জোড় করিয়া হাঁটাইতে চেষ্টা করিবে
না এবং কখনও বালকের হাত ধরিয়া
টানিয়া উঠে উঠাইবে না।

বাল্যকাল হইতেই শিশুকে সমস্ত মত
ধাওয়া, দান করা, ঘুমান ও ঘুম হইতে উঠা,
মলমূত্র ত্যাগ করা, প্রভৃতি অভ্যাস করান
উচিত। বয়োবৃদ্ধির সহিত বাহাতে ঈর্ষা,
যেহ, কলহ প্রভৃতি কুবৃত্তি সকল না আগিতে
পারে ও সর্বদা খেলা করিয়া না বেড়ায়,
অভ্যাস আহার না করে, রাগ করিয়া আহা-
রাদি ত্যাগ করিয়া চুপ করিয়া না বসিয়া
থাকে,—এই সকল অনিষ্টকর বিষয় হইতে
বালককে সর্বদা রক্ষা করিবে। কোন

কুঅভ্যাস ছাড়াইতে হইলে তাহাকে সদয়-
ভাবে ও মিষ্ট কথায় শাসন করিবে।

শিশুর রোগ-বিজ্ঞানোপায়।

যে সকল বালক কথা কহিতে পারে না,
তাহাদের অস্থখ হইলে, রোগের লক্ষণ সকল
বিশেষ অস্থখাবন করিয়া রোগ নির্ণয় করিতে
হয়। বালকের অস্থখপ্রত্যয়ে যদি কোন
প্রকার যন্ত্রণা উপস্থিত হয়, অথবা পেট কাম-
ড়ায়, তাহা হইলে বালক সেইসকল স্থানে
বারংবার হাত দেয় ও কাঁদিতে থাকে, এবং
ঐ সকল স্থানে বা পেটে হাত বুলাইয়া দিলে
বালক সুস্থ হয়, আর কাঁদে না। মাথার
অস্থখে, শিশু মাঝে মাঝে চমকাইয়া উঠে ও
ভয় পাওয়ার মত চীৎকার করিতে থাকে,
অথবা ঘুমানর মত চোখ বুজিয়া অজ্ঞান
হইয়া পড়িয়া থাকে এবং মাথা তুলিতে পারে
না। তলপেটে কোনপ্রকার রোগ-যন্ত্রণা
অস্থখের করিলে শিশুর প্রস্রাব বন্ধ হইয়া
যায়। কিছুই খাইতে চাহে না, ক্ষুধা তৃষ্ণা
থাকে না। শিশুর মলমূত্র রোধ হইলে,
পেটের মধ্যে যন্ত্রণা উপস্থিত হয়। সর্বদা
ছট্‌ফট্‌ করে ও কাঁদে, তদ্বিন্ন বমি, পেটকাঁপা,
পেটে শব্দ হওয়া প্রভৃতি লক্ষণসকল প্রকাশ
পায়। এতদ্বিন্ন শিশু সমস্ত শরীরটা অস্থখ
বিবেচনা করিলে কেবলই কাঁদিতে থাকে।

বালকের চিকিৎসা।

যে সকল শিশু জননী বা ধাত্রীর স্তনদুগ্ধ
পান করিয়া জীবন ধারণ করে, তাহাদের
অস্থখ হইলে, স্তনদাত্রী জননী বা ধাত্রীকে
বিশেষ সাবধানে থাকিতে হয়। আবশ্যিক

হইলে শিশুর আরোগ্যের জন্য খাদ্য বা জননীকেই ঔষধ ও পথ্য সেবন করিতে হয় এবং উপবাসও দিতে হয়। যে সকল শিশু কেবল অননুভূত জীবিত থাকে, অতি বড় অসুখ হইলেও কদাচ তাহাদিগকে স্তন্যপান করান বড় করিবে না।

যে সকল শিশু দুগ্ধায় অর্থাৎ দুধসাণ্ড বা দুধ বালি খাইয়া থাকে, তাহাদের অসুখে, শিশু ও জননী, উভয়কেই ঔষধ খাওয়াইতে পারা যায়। যে সকল শিশু কেবল দুধের উপর নির্ভর না করিয়া অন্নাদি ভোজন করিতে অভ্যাস করিয়াছে; তাহাদের অসুখ

হইলে কেবল সেই কথ শিশুকেই ঔষধ ও পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

বর্তমান সময়ে শিশুর আন্যাতন হইলে যেমন চিকিৎসকের উপর শিশুর চিকিৎসার ভার দিয়া জননী নিশ্চিন্ত ও স্বচ্ছন্দ-বিহারিণী হইয়া থাকেন, সেরূপ করা কখনই উচিত নয়। শিশুর আরোগ্যের জন্য জননীকেও রোগিণী সাজিয়া সন্তানের জন্য বাবতীর চূষণ কষ্ট সহ্য করিতে হয়; তাহা না করিতে পারিলে, অল্প সন্তান-সুখ-লাভ তাগো ঘটে না।

(ক্রমশঃ)

হিন্দু-স্বাস্থ্যনীতি।

[ডাঃ শ্রীমোক্ষদাচরণ ভট্টাচার্য্য কাব্যাবিনোদ]

(পূর্বাভাসিত)

—:0:—

স্নানবিধি।

১। স্নান শরীরে বেলা ২ ঘটিকার মধ্যেই স্নান করিতে হয়। দুর্বল এবং পীড়িত ব্যক্তি নিজ হইতে অভিজ্ঞ লোকের পরামর্শ লইয়া স্নানের নিয়ম প্রতিপালন করিবে। অবগাহন স্নানই প্রকৃত স্নান। পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন শীতল জলে স্নান করা প্রশস্ত। শ্রোতের জলে স্নান করিলে শরীরের রক্ত এবং দেহস্থিত উষ্ণ তড়িত ক্রিয়া প্রকাশ পাইয়া শরীরে তৃষ্ণা এবং তেজ বৃদ্ধি করে। আর্ধ্যশাস্ত্রে স্নান পাঁচ প্রকার (ক) অবগাহন

(খ) গাত্রমার্জন এবং মস্তক ধৌতকরণ, (গ) হাত পা ধুইয়া বস্ত্র পরিভ্যাগ করণ (ঘ) শুধু তৈল মর্দন করিয়া বস্ত্র ত্যাগ করণ (ঙ) গঙ্গা বা তুলসী জল স্পর্শ করণ। ইহার মধ্যে ১ম এবং ২য় স্নানই প্রশস্ত। বস্ত্রতঃ স্নানের উদ্দেশ্য শরীর পরিষ্কার রাখা আর বায়ুপিণ্ডের সমতা সংস্থাপন রাখা। এতদ্ব্যতীত শীতল জল এবং স্নেহাধিক্যে লবণ মিশ্রিত অন্ন উষ্ণ জল ব্যবহার করা ভাল। প্রত্যহ উষ্ণ জলে স্নান করিলে শরীরের মাংসপিণ্ড অর্থাৎ পেশী স্নায়ু অতি কোমল এবং ঢিলা হইয়া কার্য্য শক্তি কমিয়া যায়। বাহ্যিক

তাড়াতাড়ি একটুকু জলদিয়া স্নানকার্য সমাধা করে, তাহার স্নান কার্যে উপকারের ফল অপেক্ষা অত্যধিক অপকারই লাভ করিয়া থাকে।

হিন্দু শাস্ত্রে অস্নাত ব্যক্তি অন্ত্রি এবং দৈব বা পারমিতিক কার্যের অচুপযুক্ত বলিয়া কথিত। ইহার অর্থ এই যে, নানাবিধ কার্য দ্বারা এবং প্রকৃতির পরিবর্তনে শরীর ও মন উক, বিরক্ত, চকল এবং অপরিষ্কৃত থাকে। ইহাতে দৈব ও পারমিতিক কোন কার্যই সুন্দর ভাবে হইতে পারে না। হিন্দু বাহ্য তত্ত্ব রচিন্স বলিয়াছেন যে, খাস ক্রিয়া বাম নাসিকায় প্রবাহিত হইবার সময় স্নান করিলে শীতলতা জনিত অপচয় অর্থাৎ সন্ধি হইতে পারে না। খাস ক্রিয়ার অতি সূক্ষ্ম বিচার শীল প্রাণারামপরায়ণ যোগিগণ এই বাক্যের সম্পূর্ণ পরীক্ষা পাইয়া খাস গতির বহুবিধ ক্রিয়া, ভঙ্গী এবং ব্যবহার বিষয়ের আলোচনা করিয়াছেন। তাঁহাদের স্নান বিধি সাধারণ লোকের উপযুক্ত নহে।

২। স্নান করিবার পূর্বে পদের বৃদ্ধাঙ্গুরের মাথার তৈল দিবে। ইহার পর অনারিকা দ্বারা নাভিতে তৈল লাগাইবে কিন্তু নাভিমেন নাড়া চাড়া করিবে না। ইহার পর কনিষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা কর্ণে এবং নাসিকায় তৈল প্রদান করিবে। ইহার পর অঙ্গাঙ্গ অঙ্গে ধীরে ধীরে সর্দন করিয়া তৈল লাগাইবে। বলা বাহুল্য তৈল বলিতে তিল তৈলই বুঝায়। কিন্তু আমরা বর্তমানে সরিষা, নারিকেল, রেড়ি, তিলি ইত্যাদিকে তৈল লজ্জায় অভিহিত করিয়া লইয়াছি।

এখনকার দিনের অনেক পেটেন্ট তৈল

ব্যবহারে আজকাল অনেকের মস্তকের বেশ নষ্ট আর নানা রূপ চর্ম রোগ ও স্নায়ু হ্রাস প্রভৃতি পীড়া উপস্থিত হইতেছে। বিজ্ঞাপনের চটকে মুড় হইয়া নব্য বঙ্গ যুগল মিশ্রিত তৈল মাখিয়া বিলাসিতা বৃদ্ধির সহ অর্থ আর দেহ বিনষ্ট করিতেছে। পূর্বকালের ব্যবহৃত তিল তৈল অভাবে নারিকেল বা সরিষা তৈল মাখিলে স্বাস্থ্যের অপচয় আর অর্থের অপব্যয় হইতে অব্যাহতি পাওয়া যায়। বর্তমান সময়ে বাঙ্গালী জাতি একমাত্র সরিষার তৈল ব্যবহার করিলেও শরীরের স্নিগ্ধতা পূর্ণরূপে রক্ষা করিতে পারেন।

পায়ের বৃদ্ধাঙ্গুলীতে তৈল মাখিলে দৃষ্টি শক্তি আর চক্ষুর ডেজ পূর্ণরূপে রক্ষা হইয়া থাকে। এখনো ৮০।২০ বর্ষের বহু বৃদ্ধ বিজ্ঞাপনের তৈল ব্যবহার না করিয়া তিল, নারিকেল বা সরিষার তৈল পুরোক্ত নিয়মে মাখিয়া যুবক গণের অপেক্ষা অধিক দৃষ্টি শক্তি সম্পন্ন। বলা বাহুল্য, এই নিয়মে তৈল মাখিলে চক্ষু উঠা পীড়া হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। নাভিতে তৈল দেওয়ার জঠরাগ্নি সতেজ ও চক্ষুর দৃষ্টি শক্তির বৃদ্ধি হইয়া থাকে। বিশেষতঃ ইহা দ্বারা ব্যান বায়ুর গতিবিধি অর্থাৎ শরীরের নিম্ন ভাগের বায়ু প্রবাহ সরল ও সহজ রাখা যায়। নাভিস্থলে সন্ধান বায়ু (নাইট্রোজেন) থাকে। ইহাকে অধিক নাড়া চাড়া করিলে উদর ভয় এবং অঙ্গীর্ণ রোগ জন্মিতে পারে। এই জন্ত বাহ্যতত্ত্ববিদগণের আদেশ যে, প্রত্যেক ব্যক্তি পরিধের বস্ত্র নাভির চারি অঙ্গুল নিয়ে বা উপরে পরিধান করিবে। নাভি

বা কোন ইচ্ছিয়াদি অধিক মর্দন করিবে না ।

৪। স্নান সময়ে জলে ডুব দিয়া স্নান করিতে গিয়া অত্র কোন পাত্র অথবা গামছা দ্বারা মাথার উর্ধ্ব হইতে জল দিলে মাথা অধিক শীতল হয়। বাহাদের মস্তকের উপরাংশ সর্বদা উষ্ণ এবং চক্ষু অধিকাংশ সময় পিছুটি মুক্ত—তাহারা চক্ষু মেলিয়া জলে ডুব দিবে। ইহাতে মস্তক শীতল এবং চক্ষুর উষ্ণতা নিবারিত হইবে।

চক্ষু রক্তবর্ণ হইলে অথবা মাথা ঘুরিলে কিংবা উর্ধ্বদেহে অত্র চক্ষুর কোন রোগ জন্মিলে বা শিরঃশূলাদি কোন বিকৃতি লক্ষণঘটিলে নিয়লিখিত নিয়মে প্রতিদিন স্নান করা উচিত। স্নান করিতে গিয়া প্রথমে এক অঙ্গুলি জল মাথায় দিবে। পরে ডুব দিয়া মুখে যত জল ধরে—তত জল নিয়া চক্ষু চাহিয়া অন্ততঃ ৫০টি ডুব দিবে। ইহার পর শুষ্ক বস্ত্র পরিধান করিবে। দেখে অধিক জল শোষণ করিবে না।

৫। অপরের পরিধেয় অথবা গামছা ব্যবহার করা কদাপি কর্তব্য নহে। ইহাতে একের ছোঁয়াতে ব্যাধি অপরের শরীরে সংক্রমিত হইতে পারে।

বিগত শ্রাবণ মাসে আমি মতিহারীতে এইরূপে বিপদস্থ হইয়াছিলাম। সঙ্গে গামছা ছিলনা, তাই একটি পণ্ডিত ব্রাহ্মণের নিকট গামছা চাহিয়া ব্যবহার করিয়াছিলাম, তাহার কলে রাজিতেই চক্ষুর পীড়ার আক্রান্ত হইলাম। বলা বাহুল্য যে, পণ্ডিত মহাশয় ইতিপূর্বে ‘চক্ষুউঠা’ পীড়ার ভুগিয়াছিলেন। তিনি রোগমুক্ত হইয়া গামছা পরিষ্কৃত করিলেও উহা হইতে চক্ষুউঠা পীড়ার বিষ

পরিত্যক্ত হয় নাই। আনুর্কোষে দক্ষ, পীড়াকে বল্লকূট শ্রেণী মধ্যে গণ্য করা হইয়াছে। দক্ষ পীড়াগ্রস্থ ব্যক্তির বস্ত্র পরিয়া আমার এক পরিচিত ব্যক্তি উৎকট “মহিষা দান” রোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। ঐ পীড়ার তাহাকে “ক্র্যাইসোক্যানিক্ সালসার এমেটিক এসিত” প্রভৃতি ঔষধ দ্বারাও আরোগ্য করিতে পারি নাই শেষে গৌমুত্র আর তুলসী পত্র এবং লিতারগুলি লবণ প্রত্যহ খাওয়াইয়া আর মাথাইয়া অনেক আরোগ্য করিয়াছি।

৬। স্নান কালে অত্র স্নাতার কাটা মন্দ নহে, কিন্তু তাই বলিয়া বাজী রাখিয়া স্নাতার কাটা অতীব অন্তর। কেননা ইহাতে প্রধানতঃ শ্বাস গতি দীর্ঘ হয়, দ্বিতীয়তঃ হৃৎস্পন্দে রক্তাধিক্য জন্মে, তৃতীয়তঃ মস্তকের ক্রিয়া অধিক হইয়া পরিশেষে “সর্বমভ্যন্তরং পহিতম” হইয়া সন্তান প্রভৃতি উৎকট ব্যাধি উপস্থিত হইতে পারে।

৭। স্নান সময়ে সর্বদা বর্ণন করিয়া জল দ্বারা ধুইয়া ফেলিলে চর্ম পরিষ্কার হয় এবং বর্ণ সংস্কার আর মাংসপেশী সতেজ হয়। বাহারা তৈল মাখিয়া থাকেন তাহাদের তৈল গামছায় অল্প মুছা নিত্য আবশ্যক—তৈল ধুইয়া ফেলিলে বস্ত্র পরিষ্কার আর চর্ম মসৃণ হয়। আর বাহারা তৈলের পরিবর্তে সাবান ব্যবহার করেন, তাহাদের পক্ষেও একটুকু জোরে অল্প মার্শন নিত্য আবশ্যক। সাবানের চূর্ণ বা পটাস অংশ লোমরূপে আবদ্ধ থাকিলে হিতে বিপরীত হইতে পারে। প্রত্যেক লোমরূপ পরিষ্কার এবং অচ্ছিন্ন না থাকিলে শরীরের রোগ বর্জন

সহ বাহির হইতে পারে না, প্রত্যুতঃ উহাতে চূর্ণ কিম্বা পটাস ভাগ লাগিয়া থাকিলে কত এবং একজিয়া নামক উৎকট চক্ষুপীড়া হইবার অতি সম্ভাবনা। পান্চাত্য প্রকার সাবান ব্যবহার অপেক্ষা ভারতের সরিষা তৈল ব্যবহার শরীর রক্ষার পক্ষে শতগুণে উৎকৃষ্ট। অবশ্য সর্বদা ভালরূপ ধোত করা চাই।

৮। রান কালে অস্ত্রমনক হইয়া বা গল্প করিতে করিতে কিম্বা হাস্ত, ক্রন্দন এবং সঙ্গীত করিতে করিতে রান কার্য নিষিদ্ধ। ইহাতে শরীর মন উভয়েরই অনিষ্ট হয়। অস্ত্রমনক জানার্ণি বলে ভুবিয়া কিম্বা অল-জত কর্তৃক আক্রান্তও হইতে পারে।

৯। রানকালে একগলা জলে দাঁড়াইয়া ৭ বার মুখে জল লইলে বায়ুর উৎপত্তি নিবারিত হয়।

১০। প্রাতঃস্থানে শরীর ক্লান্ত হয়। সন্ধ্যামানে স্নেহা জন্মে, বেলা ষ্টা ১-ন্টার রানই প্রশস্ত কাল।

১১। শীতকালে এবং বর্ষাকালে প্রত্যহ রান না করিলে তত হানি নাই। আবার অল্প জলে ভিজিয়া শরীর ঠাণ্ডা হওয়া অপেক্ষা অবগাহন রান করিয়া পদবয় শুষ্ক করতঃ পরম সরিষার তৈল পায়ের তালুতে মাখিলে এক দিনেই সন্ধি আরোগ্য হয়। অতি বৃদ্ধ, অতি শিশু এবং সন্তঃ প্রসূতা নারী এবং পীড়িত ব্যক্তি প্রত্যহ রান করিবেনা। পক্ষান্তরে পরিষ্কারী, কেরাণী, উকিল, মোক্তার লেখক, চিত্রকর, প্রভৃতি ব্যক্তির পক্ষে রানের সময় পরিবর্তনকখনই কর্তব্য নহে।

শয়ন ও নিদ্রা।

১। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন শয্যা ব্যবহার

করিবে। উপাধান অর্থাৎ বালিশ যেন অধিক উচ্চ, অধিক নীচু এবং কঠিন না হয়। কিন্তু অতি কোমল বালিশও ভাল নয়। বালিশ হীন শয়নে রক্ত গতি পরিচালনের বহু বিষয় জন্মে। ইহার কলে প্রায়ই মস্তিষ্ক পীড়া আর ফুসফুস জনিত বহু রোগ উপস্থিত হইতে পারে। পরীক্ষা দ্বারা দেখা গিয়াছে—

হিন্দুস্থানের সাধারণ গৃহস্থগণের অধিকাংশই মাথার পীড়া, কর্ণের পীড়া এবং স্নেহা ঘটিত পীড়ায় আক্রান্ত হয়। ইহারা একে কঠিন কর্মী, তাহার উপর বালিশ ব্যবহার ইহারা প্রায়ই করেনা, হয় এক থানা বস্ত্র পাতিয়া খাটিয়ার তর্পাসায় মাথা রাখিয়া না হয় হাতের উপর মাথা দিয়া মাটিতে শয়ন করে। আমি দীর্ঘ ১৫১৬ বর্ষ হিন্দু স্থানের বহু প্রদেশে থাকিয়া ভাক্তারি করিয়াছি, এই সকল স্থানে বাঙ্গালা দেশ অপেক্ষা মাথার ব্যাধি, কর্ণের রোগ আর দুর্বল ফুসফুস এবং রোগী বহু পাওয়া যায়। অতি বড়লোক ভিন্ন— “গ্যারদা” (বালিশ) সাধারণের ব্যবহার্য্য নহে। বাঙ্গালা দেশের মজুরেরাও বিনা বালিশে শয়ন করে না। বালিশ প্রস্তুত করিতে কিন্তু কার্পাস তুলা ভাল নহে। শিমূল তুলা আর আটার ভুবিচিনার (একপ্রকার শস্ত) বালিশই প্রশস্ত। আকন্দ তুলা নির্মিত উপাধানই সর্বশ্রেষ্ঠ।

ছই ব্যক্তির পক্ষে এক বালিশে শয়ন সর্বদা পরিত্যজ্য। ইহাতে একের নিঃশ্বাস অপরের টানিয়া লওয়ায় উভয়ের স্বাস্থ্য নষ্ট হইতে পারে। বঙ্গসমাজে পতি-পত্নী একই বালিশে শয়ন করিয়া

করিয়া থাকেন। এ ব্যবস্থা স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে ঠিক নহে। এক সময়ে এই কারণে গ্রীষ্ম ঋতু নাসিকার ব্যাধি স্বাধীন—হইয়াছিল ইহা আমি প্রত্যক্ষ করিয়াছি। বস্তুতঃ এক উপাধানে দুই জনের শয়ন করা কখনই কর্তব্য নহে।

২। শয়নের পূর্বে পানীয় বিতরণ করিয়া রাখিত। আবার কোন কোন কবি শয়নকালে গায়ত্রী দ্বারা উত্তর পদ মুছিয়া—ভুইতে বলিয়াছেন। আমাদের মনে হয় এ ব্যবস্থা অসঙ্গত নহে, কারণ পা মুছিয়া এবং মুছিয়া শয়ন করিলে সমস্ত শরীর শিউ হইয়া উঠিয়া যায়। যে সকল ব্যক্তি অত্যধিক দুর্বল, তাহারা শয়নকালে পায়ে একটু তৈল মাখিয়া শয়ন করিলে যথেষ্ট স্বস্থতা অর্জিত করিতে পারেন।

৩। দক্ষিণ-পূর্বদিকে মাথা রাখিয়া শয়নই প্রশস্ত। কখনো উত্তর দিকে মস্তক রাখিয়া শয়ন করিবে না—কারণ এই দিকে চুষকের আকর্ষণ অধিক। রক্তে লোহের ভাগ অধিক আছে বলিয়া উত্তর দিকে মাথা রাখিলে অনেক প্রকার ব্যাধি জন্মিতে পারে। এই তত্ত্বের মীমাংসার উদ্দেশ্যে পুরাণে একটা চমৎকার পদ্য বর্ণিত আছে, যথা—পার্বতীর পূজা গণেশ উত্তর শিয়রে শয়ন করিয়াছিল বলিয়া শনির দৃষ্টিতে তাহার মাথা উড়িয়া যায়। তাহার পর উত্তরশিরসী ঐশ্বর্যভের মাথা আনিয়া উহাতে সংযোগ করা হয় বলিয়া গণেশ গজমুণ্ড হইয়া যান। বাহা হউক সর্বদা পূর্ব শিয়রে শয়ন করিবে। দক্ষিণে যমের অধিকার, এদিকেও মস্তক রাখিবেনা। স্বাস্থ্যতত্ত্বের এই নিয়ম প্রতি-

আধীন—২

পালন কর্তব্য বর্ষমূলক এতগুলি উপদেশ আছে। কৌশলী হিন্দুস্বাস্থ্যবিদগণ ঘরের সহিত শরীর রক্ষার নিয়মগুলি পালন করাইবার জন্য পৌরাণিক গ্রন্থনিচয়ে এই সকল উপদেশ বিধিবদ্ধ করিয়াছেন।

৪। নিম্নজীবনব্যবহার বাহিরের শীতল বায়ু শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা গ্রহণ করিবে না। করিলে সাধারণতঃ নাকি, হাঁচি, কাশী এবং বাতব্যাধি জন্মিতে পারে। কারণ শ্বাস পতিই জীবনবস্ত্রের মূলকেন্দ্র।

৫। নিম্ন জীবনব্যবহার সময় বালিশ বা হস্তাতির চাপ যেন বুকে না লাগে—একপাশে শুইয়া শয়ন করিবে। কলকথা এই যে, কুসঙ্গের কাণ্ড যেন নিয়মিতভাবে চলিতে পারে। আবার নাসিকা আবৃত করিয়া শয়ন করিতে নাই। বাহ্যে নিম্নজীবনব্যবহার পরিত্যক্ত বায়ু নাসিকা-সাহায্যে গ্রহণ করা যায়—তাহার ব্যবস্থা করা আবশ্যিক। পরের পরিত্যক্ত প্রশ্বাস যেন নাসিকা পথে কদাচ না যায়।

৬। প্রত্যহ নিম্ন, শয়ন, আহার ও স্নানের নিদিষ্ট সময় স্থির রাখা হস্তান্তর। রাতি দশটা-দ্বাদশটা পর্যন্ত নিম্ন ব্যাধি উচিত।

৭। রাতিতে শয়ন করিবার কিছু পূর্বে দুধ পান করা পরম উপকারী এবং স্বাস্থ্যকর। দুধের অভাবে শীতল-জল পান করাও চলিতে পারে। নিম্নজীবনব্যবহার পরের সমস্ত বস্ত্রের বিশেষতঃ জামা কেবল কার্য সাধারত্ব ভাবে পরিচালিত হইবে। এই জামা উহার বলবৎকরণে দুধ—অভাবে জলপান করিবার বিধি। পাকস্থলী থাকে পূর্ণ

থাকিলে অন্ততঃ অর্ধ ছটাক দুধ বাইলে উদ্ভেদ সিদ্ধি হয় ।

৮। শয়ন কৃত বৃত্তিকার শয্যা পাতিয়া শয়নই প্রাপ্ত, তবে দেশকাল-পাক্তভেদে অবস্থা ভিন্নরূপ হয় । খাটু-পালক-খাটিয়া প্রভৃতিতে শয়ন করিলে কোন ক্ষতি নাই । তবে শয়ন করিয়া বাহাতে কুমিতল স্পর্শ করা যায়—এরূপ ভাবে উহা নির্দিষ্ট হওয়া উচিত ।

৯। রাত্রিতে আহাৰান্তে আচমন করিয়া মুখ জলপূর্ণ কয়তঃ প্রস্রাব অন্তে বর্ষ-মূলক সদগ্রহ অন্ততঃ ১ ঘণ্টা পড়িয়া বা বহুগহ মিষ্ট আলাপ করিয়া আবার প্রস্রাব হইলে শয়ন করিবে । আহাৰান্তে নিয়মিত জলপান করিলে প্রস্রাব পরিস্কৃত হয় । ইহাতে হুনিদ্রা এবং পরিপাক শক্তি বৰ্দ্ধিত হয় ।

১০। শয়নকালে দেহ বস্ত্রাচ্ছাদিত করিয়া শয়ন করিতে হয় । তবে ঋতুভেদে এই নিয়মের ব্যতিক্রম হইলে হানি নাই । গ্রীষ্ম-বর্ষা-শরৎ-হেমন্ত ও বসন্তে শরীরের উত্তাপ সহজে বাহির হইতে পারে । একত্ব দ্বন্দ্ব চাদর ব্যবহার করিতে হয় । অত্যধিক গরমে মশারী ব্যবহার করিলে চলিতে পারে । শীত ঋতুতে লেপ-কমলই যথেষ্ট । শয়নকালে অর্ধে হুগন্ধি ত্রব্য ব্যবহার করিতে শাস্ত্রকারগণ ব্যবস্থা দিয়াছেন, উহার অর্ধ হুগন্ধি চন্দনাদি দ্বারা মনের প্রফুল্লতা জন্মিয়া থাকে, কিন্তু হিন্দু-বৈজ্ঞানিকেরা চন্দনাদির এই ভাবে ব্যবহার কেবল মাত্র শীত এবং বসন্ত ঋতুতেই করিতে উপদেশ দিয়াছেন । ইহার উদ্ভেদ আমরা বুঝিতে অক্ষম । বাহা

হটক দুর্গন্ধময় স্থানে নিজা বাইবে না ইহা আমরা আর্ধ্যকবির কথায় স্থির করিয়া লইলাম । শয়ন গৃহে, বিড়াল, কুকুর, ভেক—চামচিকা, গো, অশ্ব, কপোত ইত্যাদি তির্য্যক প্রাণী (পক্ষী জাতি) মুক্ত বা আবদ্ধ অবস্থায় কখনো রাখিবে না । যেহেতু ইহাদের নিঃশ্বাস প্রস্রাসে ব্যাধি হইবার সম্ভাবনা আছে । আবার উহাদের অস্ত্র অন্তরূপ হিংস্র জীব গৃহে উপস্থিত হইতে পারে ।

ইউরোপীয় জাতি কুকুর লইয়া শয্যায় শয়ন করিয়া থাকেন । এ অবস্থা আর্ধ্য কবির উপদেশ বহির্ভূত । আর্ধ্য কবি এইরূপ নিকট জীব গৃহে থাকায় সর্পাদি জীবের দ্বারা ম্যালেরিয়ার অনিষ্ট হইতে পারে । বিবেচনা করিয়াই এরূপ কার্য্য করিতে নাই বলিয়া গিয়াছেন । এরূপ নিয়ম বহির্ভূত কার্য্য করিয়া এক সময় আমারই এক ভীষণ বিপদ উপস্থিত হইয়াছিল । আমার শয়ন গৃহের জানালার পার্শ্বে একটা হংস ডিম 'তা' দিতেছিল । সহসা সর্প আসিয়া আমার নিকটস্থ দুইটি শিশুর শয্যায় উপস্থিত হইল । অতি কষ্টে কার্কলিক এলিড সাহায্যে সর্প তাড়াইয়া বিপদ মুক্ত হই । নিকট জীব শয়ন গৃহে থাকিলে কুষ্ঠ-বন্দাদি পীড়াক্রান্ত হইবারও যথেষ্ট সম্ভাবনা ।

১১। রক্তন গৃহে শয়ন করিতে নাই । কেননা তথায় কার্কনের অংশ অধিক থাকিতে পারে । কার্কনিক বায়ু নর শরীরের পক্ষে স্বাস্থ্যকর নহে । নাসিকাগ্র হইতে পায়ের বুজালুষ্ঠ পর্য্যন্ত তিন হস্ত পরিমিত স্থান শয্যার চারিদিকে মুক্ত রাখা উচিত । মোটের

উপর কথা এই যে, শয়ন গৃহে অধিক দ্রব্যাদি রাখিতে নাই, কেননা নিজাকালে প্রাণাসের গতি ৭২ অঙ্গুলি স্থান বিস্তৃত হয়। বায়ু, তেজস, তোরম এবং তৈজসাদি বেশী করিয়া রাখিলে বাস প্রাণাসের গতিরোধ হইতে পারে। ইহাতে দেহে তাপাধিক্য হইলে প্রাণবাহী স্তম্ভ তরল হইয়া জাতাকাত ভাবে নির্গত হইয়া যায়।

১২। অধিক রাগে নিমিত্তাবস্থায় কেহ ডাকিলে সহসা উত্তর দেওয়া উচিত নহে। ভালরূপ জানিয়া শুনিয়া তবে গৃহ হইতে বাহির হইতে হয়।

১৩। স্তন্য শরীরে দ্বাদশ দণ্ডের অধিক নিজা যাওয়া উচিত নহে। সাড়ে সাত দণ্ডে ১ প্রহর হয়। স্ততরাং ১২ দণ্ডে প্রায় চাই প্রহর। ১২ ঘণ্টা নিজার পক্ষে যথেষ্ট সময়। রাগি ১০টায় নিজা গিয়া অতি প্রত্যবে উঠিলে নিজার সময় এবং বিশ্রাম যথেষ্ট হয়। ইহার অধিক সময় নিজা বাওয়া আর সূর্য উদয় পর্যন্ত শয্যার থাকা দেহ নষ্টের মূল।

১৪। রাগি-জাগরণ সর্বদা পরিহার করিবে। যে কোন কারণেই হউক আদৌ রাগি জাগরণ করিবে না। জীব নিমিত্তাবস্থায় জীবনীশক্তি—মহাশক্তি হইতে গ্রহণ করিয়া থাকে। এই মহা কার্যের বিঘ্ন হইলে অরোগ্য হইতে হয়। বিলাসিতা আর ধিয়েটার বা বাজা শুনিয়া বাহারা রাগি জাগরণ করে, তাহার অধিকাংশই রোগ ও অরোগ্য। বিশেষতঃ কোন কারণে যদি রাগি জাগরণ করিতে হয়, তবে প্রাতে উঠিয়াই শয়ন করা অবশ্য অবশ্য কর্তব্য।

১৫। শয়ন গৃহে প্রত্যহ প্রাতে আর সন্ধ্যায় দুপ ঘুনা দেওয়া উচিত। ঘুনার প্রাণবায়ু (অগ্নিভেন) প্রবাহিত হয়। হিন্দু দার্শনিকগণ ঘুলা আর গোময়কে কেনাইল প্রকৃতি হইতে প্রেরিত আসন দিয়াছেন। যেখানে কার্বনিক গ্যাস উৎপত্তির কথা, সেই স্থানেই গোময় ও ঘুনার ধূম দিবার ব্যবস্থা দিয়াছেন। গোময় আর পুজার ঘুনা এই উদ্দেশ্যেই ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

১৬। চারি দণ্ড রাগি থাকিতে শয্যা ত্যাগ করা একান্ত কর্তব্য। যেহেতু এই সময় সমীরণ “নামে বায়ু প্রবাহিত হয়। এই বায়ুই জীবের নিজা তত্ত্ব করে এবং জীবকে আরোগ্য পথে উপস্থিত করে। আবার এই বায়ুর গতিই চিত্তের স্বৈর্য্য রক্ষাকারী। এইজন্য ধর্মিগণ এবং শুদ্ধ কর্মশালী প্রকৃত ব্রাহ্মণগণ এই সময়ে ভগবদারাধনা করিবার ব্যবস্থা দিয়াছেন। এই সময়কে “ব্রাহ্মমূর্ত্ত্ত” কহে। ব্রাহ্ম-মূর্ত্ত্তে উঠিয়া-প্রাতঃকৃত্যাদি সমাপনান্তর বায়ু সেবন উদ্দেশ্যে মুক্ত স্থানে, উভানে, নদীতীরে, রাজপথে ভ্রমণ করিয়া—পরিজ্ঞ আসনে বসিয়া অভ্যাস এবং প্রবৃত্তিসুলক ইষ্টনাম স্মরণ ও পূজন করিবে। পরে পুষ্টি-কারক অন্ন খাত খাইয়া তবে সংসার কার্যে মন দিবে।

১৭। নিজা হইতে উঠিয়া সহসা অনাবৃত দেহে বাহিরের বায়ু শরীরে লাগাইবে না। খালিপায়ে পায়খানায় বাইবে। এই সময় কিছু গাঢ় ব্রজাক্ষাণিত করা উচিত। কারণ বিষ্ঠাদির দূষিত বায়ু শরীরে লাগিলে ব্যাধি হইবার আশঙ্কা

আছে। নিত্রাকালে শরীর উষ্ণ হয়। এই উষ্ণতায় শীতল বায়ু সহন্য শরীরে লাগিলে রোগাক্রান্তি উপস্থিত হইতে পারে। তাহা ব্যতীত অজ্ঞাত ব্যাধিও হইতে পারে।

১৮। নিত্রা হইতে উঠিয়াই কথা বলিবে না, শৌচ কার্য্য করিবে। তবে কথা বলিবে। বহুভাষী ব্যক্তি বহু রোগের আধার। স্বাস্থ্যকারী ব্যক্তিরই ইহা মনে রাখা কর্তব্য।

১৯। দিবানিত্রা আবৃক্কর। কেবল গ্রহণী, অজীর্ণ এবং বায়ু পীড়িত লোকের পক্ষে ইহা নিষিদ্ধ নহে। আর্ধ্যশাস্ত্রে উপবীত হইবার সময় একটা বৈদিকমুক্ত পক্ষিতে হয়। উহার একস্থলে আছে, “স্বাদিবা সালি”। এই মন্ত্রের উপদেশ বর্ণে বর্ণে পালন করা সকলের উচিত।

২০। শয়ন গৃহে আলো আলিয়া নিত্রা হইবেন। কারণ অগ্নি হইতে যে অম্লারক বায়ু (কার্বনিক গ্যাস) উৎপন্ন হয়, উহাতে গৃহস্থিত প্রাণ বায়ু (অক্সিজেন বা অক্সিজেন) জলিয়া সময় গৃহকে এবং শারিত ব্যক্তিকে বিপন্ন করে।

২১। স্নাত্তিতে মশারী ব্যবহার করায় দোষ, তৎ—চুই-ই আছে। যে স্থানে মশাকাদি জীবের অধিক অত্যাচার, তথায় বাধ্য হইয়া মশারী ব্যবহার করিবে। আবার আর মশা আছে—অখচ সেই প্রদেশ ম্যালেরিয়া-প্রবণ—তথায় মশারীই একমাত্র শরীর রক্ষার উপায়। কিন্তু যে স্থানে মশা নাই, ম্যালেরিয়াও নাই—তথায় মশারী ব্যবহার ঠিক নহে। এই সমস্ত স্থানে মাত্র বধী কর্তৃতে মশারী ব্যবহার করিলে হানি

নাই। অনেক হুহু ব্যক্তি আছেন—বাহারা জীবনেও মশারী ব্যবহার করেন নাই। মোটের উপর মশারী ব্যবহার অসুচিত নহে।

অন্তঃপর প্রাত্যহিক বিহার এবং আহার আদি বিষয়ে লিখিত হইতেছে।

প্রাতঃস্থান ও শৌচ ক্রিয়া।

পূর্ব গগনে সূর্যালোক প্রকাশিত হইবার মাত্র শয্যা পরিত্যাগ করিতে হয়। আর্ধ্য শাস্ত্রে এই সময়কে “ব্রাহ্ম মুহূর্ত্ত বলে। এই ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে সাধারণ বায়ু যে পাঁচভাগে বিভক্ত, তাহার প্রধান ভাগের নাম “সমীরণ”, ইহা এই সময় প্রবাহিত হয়। এই বায়ুর অপর নাম প্রাণবায়ু। জীবের জীবনী শক্তি রক্ষা করিতে আর ক্ষুধা এবং স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে এই বায়ুই সর্ব প্রাধান। স্নাত্তির নিত্রা জনিত স্নাত্তি এই বায়ুদ্বারা নষ্ট হয়। এইজন্য ঋষিগণ ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যা-্যাগ করিতে আদেশ করিয়াছেন। প্রাচীন আর্ধ্যগণ এই সমস্ত স্বাস্থ্য বিধি পালন করিয়া জগতের মধ্যে সর্বশ্রেষ্ঠ জাতিরূপে গণ্য হইয়াছিলেন।

১। কখনো মল মূত্রের বেগ ধারণ করিবে না—কেননা উহাতে উন্নয়ন স্থপিত হইয়া দেহের সমস্ত রোগকে আকর্ষণ পূর্বক বন্ধ গহ্বরে প্রবেশ করে, উহাতে পেট এত পূর্য্য হয় যে শুক্রকে তরল করিয়া বন্ধ পীড়া পর্য্যন্ত জন্মাইতে পারে। আবার আবহ মলরাশি “এলিমেন্টারী কেনাল” নামক উন্নয়নের স্থান বিশেষে গমন করিয়া একরূপ উৎকট পীড়া জন্মাইয়া থাকে। কখনো বা অল্প মধ্যে সঞ্চিত হইয়া উর্দ্ধে গমন করতঃ

মূল দ্বারা বাহির হইয়া পড়ে। সাধারণতঃ মূল মূত্রের বেগ ধারণ করিলে শরীরে অশান্তি এবং কুখাশীনতা, মাথাধরা, মূত্ররোধ, জ্বর, বমি প্রভৃতি হইয়া থাকে। একটী কেরানী সাহেবকে ক্যাল কুয়াইতে বসিয়া ছইবার প্রস্তাবের বেগ নাফলাইয়া “দেবার-বুক” দেখানার সময় শরীর উক হইয়া সহসা টেকিলের উপর পড়িয়া যান। তাহার পর ডাক্তার মুকিন গিয়া কারণ অনুসন্ধান করিয়াছিলেন যেখানে ৩ পাউণ্ড প্রস্তাব বাহির করেন—কিন্তু ঘণ্টা দেড়েক পরে কেরানীর ইহা লীলা সমাপ্ত হয়।

২। অনাবৃত দেহে কখনো মূলমূত্র ত্যাগ করিবে না। দেহ আবৃত না থাকিলে মূলমূত্র ত্যাগের স্থান হইতে দূষিত বায়ু উৎপন্ন হয়। উহা গায়ে লাগিলে চর্ম-পীড়া—এমন কি কুষ্ঠ রোগ পর্যন্ত হইতে পারে। ঐ সময় দেহে শীতল বাতাস লাগিলে মূল-মূত্র স্থল্লব রূপে হয় না। এই সময় দস্তে দস্তে সজোরে চাপিয়া কার্য করিলে দস্ত পীড়া জন্মিতে পারে না। তৈল মাখিয়া মূল মূত্র ত্যাগ করিও না। কেন যে এই বিধি তাহার কোন বিশেষ হেতু আমরা খুঁজিয়া পাই নাই। মাত্র চিন্তা শক্তিদ্বারা ইহাই জানিয়াছি যে, সজোরে মূলবেগ ও প্রস্তাব বেগ দিবার সময় শরীরের অপান বায়ুর যে নিষ্করণ হয়, উহা তৈল দ্বারা আবদ্ধ লোম কূপের মধ্য দিয়া সহজে আনিতে বাধ্য পায়। দেখিয়াছি বহু প্রাচীন ব্রাহ্মণ-কার্যস্থান সময়ে তৈল মাখিয়াই পারধানায় গিয়া থাকেন। ইহাদের কখনো চর্মপীড়া বা চুলকানি পর্যন্ত হয় নাই। তাহার কারণ

তৈল মাখিয়া পারধানায় গেলে বহু ব্যান-বায়ুর জ্বরা মুচ্যকরূপে সঞ্চার হয়। বাহ্য হউক আমাদের মতে শাস্ত্রোপদেশ মাত্র করিয়া চলাই হইলকত।

৩। শাস প্রবাস নইয়া—বাহ্য-তত্ত্বের অনেক কথাই অবিপ্রণীত বাহ্য-তত্ত্বের আছে। নাসিকার নিঃশ্বাস গ্রহণ ও পরিত্যাগ নইয়া শরীর রক্ষার অনেক কথা শাস্ত্রে লিখিত। আমরা যোগী নহি বা প্রাণায়াম পরায়ণ নহি। এই তত্ত্বের ক্ষুদ্র জ্ঞান বুদ্ধিতে অক্ষম। তথাপি শরীর রক্ষা বাগদেশে নিঃশ্বাস প্রবাস নইয়া দুই চারিটি কথা যাহা আলোচনা করিলাম ইহা অতি সাধারণ। ক্রিয়াক্ষিত ব্যক্তি মর্ষ বুদ্ধিয়া নইবেন। দক্ষিণ নাসিকার শ্বাস প্রবাহকালে মূলত্যাগ আর বাম নাসিকার প্রবাহকালে মূত্র ত্যাগ করিবে।

৪। মূলত্যাগ পরিষ্কার রাখা পরমায় বুদ্ধির একটি প্রধান ক্রিয়া—এইজন্ত যোগিগণ প্রাণায়াম ক্রিয়া দ্বারা—আর বৈদ্যগণ ভেদক ক্রিয়া দ্বারা উত্তর পরিষ্কার অর্থাৎ কোষ্ঠভিত্তি করিতেন। মূল মূত্র, নিষ্ঠিবন বা ধুঁধু, তক্র, রক্ত, ঘর্ম, কক, পিত্ত এই আটটির নাম মূল। ইহা জীবনরীর হইতে সর্বদা পরিত্যক্ত হয়। ইহার একটীর বিকৃতি ঘটিলে দেহ রোগ-প্রবণ হইয়া থাকে। তুচ্ছ অঙ্গাদির পরিপাকাবশিষ্ট বস্তুই মল বা বিটা—পানীয় বস্তুর পরিপাকাবশিষ্ট অলীয়াংশের নাম মূত্র। খাদ্য পরিপাকের পাঁচ প্রকারে রসের মূল রসটির নাম নিষ্ঠিবন বা ধুঁধু। মেদধাতুর অঙ্গার অংশের নাম ঘর্ম। তক্রের অঙ্গার অংশ কক আর রক্ত, রস, মেদ, মজ্জা ইহাতে

উপর অষ্ট ধাতুস্বর্য পরিভ্রম প্রধান রসের নাম তত্র । রক্তের অঙ্গার অংশ পিত্ত । আট প্রকার ধাতুস্বর্য শোণিত জাত অংশের নাম আর্দ্র বা রক্ত : এই আট প্রকার মলকে প্রাণ, অপান (অগ্নিভেন, হাই ড্রোভেন বা অরজান উরজান) বশভিতে দেহরক্ষাকারী অংশ রাখিয়া অতিরিক্ত ভাগকে দাবন গ্রহিণীরা পরীর হইতে বাহির করিয়া দেয় । এই সকল মনের চালক, পালক, ধ্বংস ও প্রস্তুতকারক মহাবলই প্রাণবায়ু বা অগ্নিভেন । সুতরাং প্রাণবায়ুর সাম্যভাব রক্ষা করাই বাহ্যরক্ষা নামে অভিহিত । সুতরাং মলমূত্রের বেগ ধারণ আর অস্ত্রবিধ অনিরম্য করাই স্বাস্থ্য-হীনতার প্রধান কারণ ।

৫ । মলত্যাগকালে মাটি খুঁড়িয়া তাহার পর মাটি চাপা দেওয়া অভিজ্ঞ জীবহিতকারী ব্যক্তির পক্ষে অতি নিরম্য । ভগবান এই নিয়মটিকে জীব বিশেষ দ্বারা মানুষকে শিক্ষা দিয়া থাকেন । মলের উপর জলধৌত না করিয়া ধুলা বা ভস্মাচ্ছাদিত রাখা সঙ্গত । কেননা মলমূত্র ত্যাগে যে দূষিত গ্যাস উৎপন্ন হয়, উহাতে সাধারণ কু-বায়ু দূষিত হইয়া নিজের ও পরের অনিষ্ট করিতে পারে । সুন্দরশী সর্বজীবে দয়ালীল ঋষিগণ এইজন্তই একুণ নিয়ম বিধিবদ্ধ করিয়াছেন । অধিক কি, তিনবার হাতে তালি দিয়া গ্রীবা হেলাইয়া আকাশ দৃষ্টিতে মল-ত্যাগ করিতেও ঋষি পরামর্শ দিয়াছেন । ইহাতে শব্দ হইতে হিংস্র জীবের আশঙ্কা এবং বায়ুর গতি প্রবর্তনের সুবিধা হয় ।

৬ । মলত্যাগের বেগ হটুক, আর না হটুক প্রত্যাহ দুইবেলা পারধানায় গিয়া

অন্ততঃ জলদ্বারা মলদ্বার ধৌত করা আব-
শ্যক । প্রবাদ আছে যে, “হয় না হয় দুইবার
বার, তার কড়ি না বৈতে পার ।” দুইবার
হাত হটুক আর না হটুক সামান্য বায়ুনিঃসরণ
হইলেও উপকার আছে । এই স্থানে তত্ত্ব
শাস্ত্রের একটি আবেশ প্রতিপালন করিলে
অর্শ, ভগন্দর, গুহ্য কণ্ডূর প্রভৃতি নিবারিত
হয় । তত্ত্বকার ঋষি বলিয়াছেন, যে ব্যক্তি
দিনের মধ্যে অন্ততঃ বামহস্তের অনামিকা
অঙ্গুলী তৈলযুক্ত করিয়া ২৩ বার মলদ্বার
মধ্যে প্রবেশ করাইয়া জলাশয়ে ধৌত করে,
তাহার অর্শরাগি উদ্দীপ্ত থাকে এবং সে উপ-
রোক্ত ব্যাধিগুলিতে আক্রান্ত হইতে পারে
না, এই ব্যবস্থা দ্বারা কোট কাঠিন্ত থাকিলে
তাহা নিরাময় হয় । আবার এই সময় খুঁখু
কেলিবে না—কেননা খুঁখুই গুপ্ত ভক্তের
রূপান্তর বস্ত ।

মলত্যাগ হইলে “হাতে মাটি” দেওয়া
বাহ্যরক্ষার পক্ষে উৎকৃষ্ট নিয়ম । অন্ততঃ
তিনবার মুষ্টি দ্বারা বাম হস্ত ধৌত
করিবে । এই কার্যটি দ্বারা দুইটি মহাকাৰ্য্য
সম্পন্ন হয় । চূর্ণদ্রুতীকরণ আর হস্ত তলের
লোমরূপ দ্বারা দূষিত বস্তুর—প্রবেশ
নিবারণ । বহু নব্য ব্যক্তি জলদ্বারা
হাত ধুইয়া চলিয়া আসেন, —মাটি ব্যবহার
অতি নিম্ননীয় এবং কুণ্য বলিয়া তাহারা
মনে করেন । বাহাদের অজ্ঞকরণে এইরূপ
কার্য শিক্ষা, তাহঁদের সাবান ব্যবহার
না করিয়া “কমট” বা পারধানা পরিত্যাগ
করেন না । হিন্দুর নিকট প্রভাব আছে জল
না লওয়া আর হাতে মাটি না করা—অতীব
স্বপাণনক, আবার তাই বলিয়া বহু “ওচিবাই”

এই ব্যক্তির স্তায় কেবলই বাহ পর্য্যন্ত যুক্তি। লেগন আর খোঁত করণ গোড়ামি ভিন্ন আর কিছুই নহে। মোটের উপর কথা এই যে, হাতে মাটি দেওয়া, প্রেলাব করিয়া জল গ্রহণ স্বাস্থ্য-তত্ত্বের নিয়ম।

৮। শীতল জলের অভাবে বা সময় ভ্রমে উষ্ণ জলে মুখ ধুইবার নিয়ম আছে। এই সময় দন্ত পরিষ্কার আর জিহ্বা আচ্ছাদন অতি উৎকৃষ্ট। বাহানের দন্ত অপরিষ্কার এবং জিহ্বা ক্লেদপূর্ণ—অজীর্ণ ব্যাধি তাহাদের চিরসঙ্গিনী। দন্ত পরিষ্কার করিতে পুষ্কাপর ভারতবর্ষে এঁটেল মাটি, অন্ধার চূর্ণ আর খাঁড়মাটি চলিয়া আসিতেছে। দাঁতন করিবার জন্য আইসেসেওড়া, নিম, ভেরেণ্ডা, বকুল, আম, অম্বখ, বজ্রভদ্র, বেল প্রভৃতির শাখা ব্যবহৃত হয়। বস্ত্তঃ কসযুক্ত তিক্ত অথবা পবিজব্বক শাখাই এরূপ কার্যে প্রশস্ত। খুলনা-বশোহর প্রভৃতি জেলায় দাঁত মাঝিবার জন্য একরূপ নাতিদ্রব্য নাতি দীর্ঘ বনজ উদ্ভিদ আছে। উহার নামই “দাঁতনগাছ”। উহাকে আবার আসবেলও কহে। ইহার পাতা ছোট আকারের এবং ইহা কুত্র ফলযুক্ত হয়। বাহা হটক প্রত্যহ দন্ত পরিষ্কার আর জিব আচ্ছাদন স্বাস্থ্য-তত্ত্বের একান্ত পালনীয় বিধি। কিন্তু তাই বলিয়া শক্ত জিনিস চিবান বা অতি জোরে দাঁতন করিবেনা। বেহেতু দন্ত শিরা অতি কোমল এবং ক্ষুদ্র। উচা হইতে রক্তপাত হইলে বিপদ উপস্থিত হইতে পারে। একরূপ দন্ত শিশু দিগের আছে উহাকে “পানছে দাঁত” কহে। এইরূপ দন্ত হইতে

সহজে রক্তপাত হয়। নিয়মিত দাঁত না মাঝিলে দন্ত হইতে পাখুরি নামক দস্তাংশ পতিত হয়। উহাতে জিহ্বার অম্বখ, মাদুল এবং আরও নানারূপ ব্যাধি উপস্থিত হয়। আহাৱান্তে “খড়কে খাওয়া” আর দাঁতন করার একাই উদ্দেশ্য। খাড়াংশ দন্ত কাঁকে থাকিয়া দ্রুত কত প্রভৃতি পীড়া হইয়া থাকে। আবার তাই বলিয়া সর্কদা বা অনাবৃত্তক স্থানে দন্তে আঘাত করিতে নাই। যে সময়ই মুখ ধুইবে, সমগ্র মুখ অর্থাৎ নাসিকা, চক্ষু, কপাল, থুঁতু এবং কর্ণের পার্শ্ব সহ কর্ণ ধুইয়া ফেলিবে।

দিবসের দুই সন্ধি সময় অর্থাৎ প্রাতে ও সায়াহ্নে মাথা গরম বোধ হইলে অথবা ডিম্পেপ্‌সিয়া (অজীর্ণ) বোধ হইলে জীবানোশ, কর্ণধয়ের চতুর্দিক, মুখ মণ্ডল, খোঁত করিবে। নাসারন্ধ্র, কর্ণবিধর, চক্ষুধর, মেরুদণ্ড অঙ্গুলী দ্বারা অল্প ভাবে খোঁত করিবে। মুসলমান সমাজে হংককে “অজু” কহে। হিন্দুগণ ইহার সংক্ষেপ বিধিকে “মাঙ্কন ও আচমন কহেন। ইসলাম ধর্মগ্রন্থ মহামতি হজরত মহম্মদ এইরূপ ক্রিয়া তাহার শিষ্যগণকে দিনে রাতে পাঁচবার করিতে বাধ্যগেছেন। ইহা দ্বারা শরীরের শীতলতা হইয়া শারীরিক শক্তির উন্নতি হয়, হৃৎস্রাং স্বাস্থ্য রক্ষা করে এই নিয়ম অতি উৎকৃষ্ট।

শৌচ শুদ্ধি বলিয়া হিন্দু সমাজে বতগুলি বিধি ব্যবস্থা আছে, সমস্তই শরীর রক্ষা কার্যের প্রধান সহায়। বস্ত্তঃ হিন্দু জানেন “শরীরমাণ্ডং ধলুধর্ম সাধনং”।

জঠরানল।

(৬ঃ শ্রীশরৎ কুমার দত্ত এল, এম, এস)

"তু কহিলেন, ব্রহ্মণ! আমি অগ্রে
অগ্নির বিষয় কীৰ্ত্তন করি। বলবান অনিল
প্রাণীগণের মেহে যেকপে বিচরণ করিতেছে,
তাহা কীৰ্ত্তন করিতেছি, প্রবণ কর। অগ্নি
প্রাণীগণের মস্তকে অবস্থান পূর্বক শরীর রক্ষা
এক প্রাণবায়ু সেই মস্তকস্থিত অগ্নি সমভি-
বাহারে সমুদায় শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া বিচরণ
করিতেছে। প্রাণ—কৃতগণের আত্মা, সনাতন
পুরুষ, মন, বুদ্ধি, অহঙ্কার ও রূপাদি বিষয়
স্বরূপ। প্রাণ দেহমাধ্যে অবস্থানপূর্বক অগ্নিকে
সর্বত্র পরিচালিত করিতেছে এবং সমান
বায়ু উহাকে পৃষ্ঠদেশে লইয়া যাইতেছে।
অপানবায়ু, বস্তিমূল ও শুষ্কদেশে বহ্নিকে
আশ্রয় করিয়া মূত্র ও পুরীষকে বহন করি-
তেছে। বাহ্য একমাত্র হইয়া লোকে প্রবৃত্ত
কর্ম ও বল এই তিন বিষয়ে অবস্থিত আছে—
অধ্যাত্মবিদ্য পণ্ডিতেরা তাহাকে উদান বলিয়া
নির্দেশ করিয়া থাকেন। ব্যানবায়ু মস্তকের
শরীর-সন্ধিতে অবস্থিত রহিয়াছে। অগ্নি
শরীরমাধ্যে বিস্তীর্ণ ও সমানবায়ু দ্বারা সঞ্চা-
লিত হইয়া লোকের রস, ত্বগাদি ও পিত্তাদি
দোষ পরিপাক এবং নাড়ির অধোভাগে অব-
স্থিত অপান ও উর্দ্ধগত প্রাণের মাধ্যম্বে
নাড়িমণ্ডলে অবস্থিতি করিয়া উহাদের
সাহায্যে অন্নাদি পরিপাক করিতেছে। আশ্র-
দেশ হইতে পায়ু পর্য্যন্ত একটা স্রোত আছে,
ঐ স্রোতের অন্তর্ভাগেই শুষ্ক। সেই স্রোতের
চতুর্দিক হইতে দেহমাধ্যে অসংখ্য নাকী
বিস্তীর্ণ রহিয়াছে। জঠরানল শরীরস্থ প্রাণাদি

পক্ষ বায়ুসাহায্যে ঐ সমুদায় শিরার দ্বারা
সমুদায় শরীরে বিস্তীর্ণ হইতেছে। ঐ অনলের
নাম উষ্মা। উষ্মাই প্রাণীগণের তুচ্ছ অন্ন
পরিপাক করিয়া থাকে। প্রাণবায়ু অগ্নিবেগ
প্রভাবে শুষ্ক দেশ পর্য্যন্ত গমন করে এবং তথা
হইতে প্রতিহত হইয়া পুনরায় মস্তকে আগমন
পূর্বক অগ্নিকে উৎকীর্ণ করিয়া থাকে।
নাড়ির অধোভাগে পিত্তাশ্রয়, উর্দ্ধভাগে আমা-
শ্রয় আছে এবং জঠরানলে সমুদায় ইন্দ্রিয়
অবস্থান করিতেছে। প্রাণীগণের তুচ্ছ অন্নের
রস প্রাণাদি পাচ ও নাগকূর্মাদি পাচ—এই
দশবিধ বায়ু প্রভাবে নাকী সমুদায় দ্বারা
শরীর মাধ্যে উর্দ্ধ, অধ ও তির্ধ্যগ ভাবে পরি-
চালিত হয়। আশ্রদেশ হইতে পায়ু পর্য্যন্ত যে
স্রোত বিদ্যমান আছে, উহা বোগাগণের বোগ
সাধনের পথ। যে মহাত্মারা ঐ পথ দ্বারা
আত্মাকে মস্তকে সমানীত করিতে পারেন,
উহাদেরই ব্রহ্মপদ লাভ হইয়া থাকে। হে
ব্রহ্মণ! এইরূপে অগ্নি—প্রাণ, অপান প্রভৃতি
পক্ষবিধ বায়ুর সহযোগে শরীর মাধ্যে প্রদীপ্ত
হইয়া বিচরণ করিতেছে। মহাত্ম্যরত শান্তি
পর্ক, মোক্ষধামপর্ক, মহাত্মা ৮কালীপ্রসন্ন
সিংহের অঙ্কবায়।

"ব্রাহ্মণ কহিলেন, প্রিয়ে। আত্মা
প্রথমতঃ বিপক্ষ হইয়া মনকে বাক্যোচ্চারণের
নিমিত্ত প্রেরণ করিলে মন—জঠরানলকে
সংস্কৃত করে। জঠরানল সংস্কৃত হইলেই
তাহার প্রভাবে প্রাণবায়ু সঞ্চালিত হইয়া
অপানে গমন করে। তৎপরে ঐ বায়ু

উত্তান বায়ুর প্রভাবে উর্ধ্বে নীড় ও মস্তকে প্রতিহত এবং ব্যানপ্রভাবে কঠতাঘটিত স্থানে অভিহিত হইয়া বেস বশতঃ বর্ণোৎপাদন পূর্বক বৈধরীরূপে লোকের শ্রবণপথে প্রবিষ্ট হয়। অনন্তর যখন উহার বেস এককালে নিবৃত্ত হইয়া যায়, তখন উহা পুনরায় সমানভাবে পরিণত হয়।” মহাত্মারত আশ-মেধিকপর্ক, অহুগীতাপর্ক, মহাত্মা ৮কালী-প্রসন্ন সিংহের অনুবাদ।

আমি “আয়ুর্কেন্দ্রোক্ত জীবনীমণ্ডল” ও “বায়ু, পিত্ত ও কফ” নামক গ্রন্থদ্বয়ে জঠরানল সম্বন্ধে করেকটা বিষয় বলিয়াছি, সপ্রমাণিত আরও করেকটা কথা আলোচনা করিবার উদ্দেশে মহাত্মাবৃত্ত হইতে ২১ অংশ উদ্ধৃত করিলাম। উক্ত ২টা উদ্ধৃত অংশে আমাদের শরীরে অগ্নি ও বায়ু কি প্রকারে অবস্থান করিতেছে এবং বাক্যোচ্চারণের পূর্বে আমাদের শরীরে কি কি ক্রিয়া হয় তাহার উল্লেখ দেখিতে পাওয়া যায়। অগ্নি (Animal Heat) মস্তকে (Heat centre) উৎপত্তি হইয়া প্রাণবায়ু দ্বারা সমস্ত শরীরে ব্যাপ্ত হইয়া বিচরণ করিতেছে। এই জঠরানল (যাহা নাভিদেশে অবস্থিত আছেন) তাহা Pituitary centre দ্বারা পরিচালিত হন এবং এই Pituitary Adrenal centre দ্বারা adrenal হইতে এক প্রকার রস নির্গত হয়, তাহা দ্বারা নিশ্বাস হইতে যুক্ত oxygen শোষণ করে এবং এই centre রই শ্বাসপ্রশ্বাসের কারণ বলিয়া পাশ্চাত্য পণ্ডিতগণ স্থির করিয়াছেন। আমাদের শরীরে যে কোন ব্যাধি আক্রমণ করুক না কেন, এই শক্তি সেই বিষমাপ

আধীন—৩

করিতে সক্ষম চেষ্টা করে, কিন্তু এই শক্তি নিজে বিকার প্রাপ্ত হইলে তাহাকে আয়ুর্কেন্দ্র বাতরক্ত (Gout) বলিয়া উল্লেখ করেন। এই জঠরানলের বিকার ঘটিলে অনেক প্রকার চর্মরোগ উপস্থিত হয় এবং এই চর্ম রোগের শেষ পরিণতি বাতরক্ত ব্যারামে। এই সমস্ত চর্মরোগকে আয়ুর্কেন্দ্রে কুঠরোগের পর্যায়ের ভুক্ত করিয়াছে। আয়ুর্কেন্দ্রে এই কুঠ অষ্টাদশ প্রকার উল্লিখিত হইয়াছে। Gout ব্যারামে এই সমস্ত প্রকার চর্মরোগ হইয়া থাকে।

এই সকল চর্মরোগ আজকাল পাশ্চাত্য চিকিৎসা শাস্ত্রে নূর্য কিরণ দ্বারা (x rays) আরোপা হইতেছে। আর্ধ্যবিদগণ ইহা বহু-পূর্বেই অবগত ছিলেন। তাহারা নূর্যো-পাসনা যে কুঠ রোগের প্রতিবেদক—তাহা বহুস্থলে উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। এই চর্ম-রোগ শরীরের দুর্বলতা আনয়ন করে এবং নূর্যদেব যে দুর্বলতা নাশের মূলোদ্ধৃত কারণ ও অনন্ত শক্তির আধার—তাহা মহাত্মারত কার অনেক স্থলেই উল্লেখ করিয়াছেন।

এই প্রবন্ধে আমি বাতরক্ত রোগের লক্ষণ সমূহ দ্বারা মহাত্মারতোক্ত বিষয়গুলি সপ্রমাণ করিব। বাতরক্ত ব্যারামে এই জঠরানল স্থানচ্যুত হয় এবং pituitary body র ক্রিয়ার বিপর্যয় ঘটে। জঠরানল স্থানচ্যুত হইলে ইহার সহিত সমান বায়ুরও স্থানচ্যুতি ঘটে এবং শরীরের সর্বত্র বিশেষ-বতঃ পৃষ্ঠদেশে জ্বালা অনুভূত হয়; কারণ সমান বায়ু অগ্নিকে পৃষ্ঠদেশে লইয়া যাই-তেছে। এই ব্যাধি উপস্থিত সময়ে চিকিৎসা-সিদ্ধ হইলে প্রশমিত হয়। সমান বায়ু

হানচ্যুত হইলে প্রাণ ও অপানের ক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটে, কারণ সমান বায়ু প্রাণ ও অপানের সমতা রক্ষা করিতেছে। প্রাণ ও অপানের ক্রিয়ায় ব্যাঘাত ঘটিলে এই ব্যারানে বাস প্রবাসের কলঙ্কতা অল্পতব হয় এবং কোষ্ঠবদ্ধ হয়। প্রাণবায়ুর বিকৃতি ঘটিলে উদান ও ব্যান বায়ুর ও বিকৃতি ঘটে, এই ক্ষণে এই ব্যারাবে বাক্যোচ্চারণ ও অধিক কথা বলিলে কষ্ট অল্পতব ও শারীর শক্তি সমূহে (ব্যানবায়ুর হানে) বেদনা অল্পতব হয়। সূচিকিংলিত হইলে শরীরের লব্ধ ক্রমশঃ সর্বশরীর হইতে নাস্তিমণ্ডলের উপরিভাগের চর্মে আসে; তৎপরে নাস্তিমণ্ডলের উপরিভাগের চর্ম হইতে ক্রমশঃ ঐ স্থানের নিম্নের মাংসপেশীর ভিতরে জালা অল্পতব হয় এবং জঠরানল স্থানে প্রবেশ করিলে মলের এবং বাসবায়ুর অত্যধিক উষ্ণতা অল্পতব হইয়া থাকে। জঠরানল হানচ্যুত হয় বলিয়া এই ব্যাধিতে দুধা একবারেই থাকে না। উদান বায়ুর বিকার ঘটে বলিয়া এই ব্যারাবে রোগীর কর্মে অনিচ্ছা হইয়া থাকে। শরীরে শক্তিহীনতা অল্পতব হয়, কারণ উদান বায়ুতে প্রযত্ন, কর্ষ ও বল এই তিনটি অবস্থান করিতেছে। জঠরানলে সমস্ত ইন্দ্রিয় অবস্থান করিতেছে বলিয়া এই ব্যারামে সমস্ত ইন্দ্রিয়ার বিকার লক্ষিত হয়। ছয়টি ইন্দ্রিয়বিকার এই :— চর্মে প্রবাহ হয়। চক্ষু হইতে জল পড়ে ও দৃষ্টি-শক্তির হীনতা হয়, কর্ণ ও নাসিকার দ্বা-গুলি উত্তেজিত হয়, জিহবার অগ্রভাগ অসাড় ও চিনচিন করে। মলের ঢাকলা অল্পতব হয়। মুখ-বিবরের সমান্তরালে মেরুণ

হইতে ওহরেশ (মূলাধার) পর্যন্ত মেরুণের সমুদায়ের sympathetic system রহিয়াছে, ইহাই যোগিসংগের যোগ সাধনের পথ। এই ব্যতরক্ত ব্যাধিতে উক্ত sympathetic-এর বিকার ঘটে, তাহাতে মূলাধার, বাধিষ্ঠান, মণিপূর প্রভৃতি ষট্চক্রের স্থান গুলিতে এবং ক্রমুগুলের মধ্য বর্তী স্থানে (ইহাও একটা ষট্চক্রের স্থান) পাঁচফার দ্বার দ্বারা বিফোটক জন্মে অথবা ঐ স্থান গুলিতে বেদনা অল্পতব হয় এবং এই sympathetic-এর কেন্দ্র pituitary body-র বিকার হয় বলিয়া নিজাবস্থা হইতে আগরিত হইবার কালীন হস্ত পদাদির অঙ্গুলীর বক্রতা এবং ক্রমুগুল, গঠন ও হস্ত-পদাদির আয়ু সমূহের চিনচিনানি অল্পতব হয় কারণ, pitu tay bod. তে নিজার কেন্দ্র অবস্থিত আছে। এই ব্যাধি উপশমের সঙ্গে সঙ্গে ঐ সমস্ত লক্ষণগুলি ক্রমশঃ দূরীভূত হয়।

আত্মমেধিক পক্ষের উক্ত অংশ হইতে বাক্যোচ্চারণের পূর্বে আমাদের শরীরে কি কি ক্রিয়া হয়—তাহা বিশেষরূপে বর্ণনা করা হইয়াছে। হিন্দুদিগের ধর্মশাস্ত্রে বাক্য তেজোময় বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। বাক্য উচ্চারণ করিলে শরীরে শক্তির হীনতা লক্ষিত হয়। এই কল্প মহাতারতকার অনেক স্থলে মোনীত্রের ভূয়সী প্রশংসা করিয়াছেন। বাক্যোচ্চারণে শরীরে শক্তির হীনতা হয় বলিয়া “আত্মা বিপক হইয়া মনকে বাক্যোচ্চারণের নিমিত্ত প্রেরণ করেন”— ইত্যাদির উল্লেখ করিয়াছেন। মন তৎপরে জঠরানলকে লক্ষিত করে। বাক্যোচ্চা-

রূপের পূর্বে অঠরানল সন্ধানিত হয় বলিয়া আহ্বারের সময় কথা বলা হিন্দুশাস্ত্রে নিষিদ্ধ হইয়াছে। ইহা সকলেই জানেন যে, যে সময়ে অগ্নি হির তাবে প্রজ্জ্বলিত হয়, তখন তাহাতে দাহ বস্তু নিক্ষেপ করিলে তাহা নীত এবং সম্পূর্ণরূপে পুড়িয়া যায়। যদি অগ্নি বিচলিত হয়, তাহাতে দাহ পদার্থ দিলে তাহা নীত পুড়িয়া যায় না। প্রধানতঃ এই জন্যই বাক্যোচ্চারণ কালীন অগ্নি সন্ধানিত হয় বলিয়া আহ্বারের সময় বাক্যোচ্চারণ নিষিদ্ধ হইয়াছে। আর একটা কথা এই যে, যত অধিক জ্বরে বাক্যোচ্চারণ করা যায়, অঠরানলও তত অধিক মাত্রায় সন্ধানিত হয়। এই জন্যই উচ্চভাষণ আয়ুর্কোষে অনেক ব্যারামের নিদানরূপে উক্ত হইয়াছে এবং অজ্ঞানভাবে কথা বলা অত্যন্ত হিতকর বলিয়া ঘোষিত হইয়াছে।

অঠরানল সন্ধানিত হইলে তদ্বারা প্রাণবায়ু সন্ধানিত হইয়া আপানে (মূলাধারে—In Front of last coccy geal vetebra ও লিঙ্গমূলের সমস্ত্রপাত স্থানে) গমন করে। মূলাধার হইতে প্রতিহত হইয়া ঐ বেগ (vibration) পুনরায় নাভিমণ্ডলে আসে এবং নাভিমণ্ডল হইতে উদান বায়ু দ্বারা (Afferent sensation of vagus) মস্তকে নীত হয় এবং তাহা পুনরায় vagus এর Recurrent Laryngeal অংশ (ব্যান বায়ু) দ্বারা কণ্ঠ তাবাদি স্থানে প্রতিহত হইয়া বেগবশতঃ বাক্যরূপে উচ্চারিত হয়। বাতরক্ত ব্যারামে অঠরানল স্থানচ্যুত হয় এবং উদান বায়ু প্রতিহত পক্ষবায়ুর বিকৃতি ঘটে বলিয়া ইহা সহজেই উপলব্ধি হয়। এই

বাতরক্ত ব্যারামে (Gout) উদান বায়ু বিকৃত হইয়া বাক্যোচ্চারণে বাধা প্রদান করে এবং তৎকৃত রোগী বাক্যোচ্চারণ করিতে গেলে নাভিপ্রবেশ হইতে কণ্ঠ পর্যন্ত উদান বায়ু বাক্যোচ্চারণে বাধা প্রদান করিতেছে বলিয়া অনুভব করিতে পারে। এলোপ্যাথিক চিকিৎসাসম্মত বাক্যোচ্চারণের পূর্বে Splanchnic area হইতে vagus দিয়া একটা Afferent Sensation মস্তকে যায়—এই টুকু যাহা অবধারণ করিতে সমর্থ হইয়াছেন।

পূর্বেই উক্ত হইয়াছে যে বাক্যোচ্চারণের পূর্বে যে বেগ উৎপত্তি হয় তাহা আপানে মূলাধার হইতে প্রতিহত হইয়া আসে বলিয়া হিন্দু শাস্ত্রের অনেক স্থলে মূলাধার শক্তিই বাক্যোচ্চারণের কারণ বলিয়া উক্ত হইয়াছে।

আমি এক্ষণে বাতরক্ত ব্যারামের চিকিৎসার বিষয় সংক্ষেপে উল্লেখ করিব। আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে গন্ধক, Sulphur অঠরানলের ক্রিয়াকে প্রকৃতিস্থ করে, তৎকৃত গন্ধকই এই ব্যাধির সর্বোৎকৃষ্ট ঔষধ, তৎকৃত আয়ুর্কোষের চিকিৎসকগণ এই ব্যারামে হরি-তাল পর্য্যাপ্ত পরিমাণে ব্যবহার করেন। এলোপ্যাথিক চিকিৎসা শাস্ত্রেও Sulphur গন্ধক gout এর একটা সর্বোৎকৃষ্ট ঔষধ এবং রোগিগণ যে সকল স্থানের জলে প্রচুর পরিমাণে গন্ধক (Sulphur) থাকে তথায় কিছুকাল বাস করেন। গন্ধকও সর্বপ্রকার চর্ম রোগের অতি উৎকৃষ্ট ঔষধ।

পাশ্চাত্য ভগবতে বহু মনীষি অঠরানল (Splanchnic area) আলোচনার জীবন অতিবাহিত করিয়াছেন ও করিতেছেন কিন্তু

আর্থব্যয়িগণ এবিষয়ে যাহা প্রত্যক্ষ করিয়া ছিলেন, পাক্যাত্য যনৌবিসণ তাহার অতি অল্পমাত্রই অনুধাবন করিতে সমর্থ হইয়াছেন। তবে বিখ্যাত এলোপ্যাথিক চিকিৎসকগণ এলোপ্যাথিক ঔষধ সমূহের কিয়দ বিভিন্নতা দিন দিন বেরূপ প্রত্যক্ষ করিতেছেন, তাহাতে অধর ভবিষ্যতে তাঁহারা যে

এবিষয়ে কৃতকার্য হইবেন তরূপ আশা করা হইয়া যেন করিয়া।

আয়ুর্বেদে বেরূপ বাতরক্ত ব্যারাম স্থী ও ভোগী ব্যক্তির হইয়া থাকে বলিয়া উল্লিখিত হইয়াছে, এলোপ্যাথিক চিকিৎসা শাস্ত্রে গout is a rich man's disease ঠিক এই কথার প্রচলন দেখা যায়।

আয়ুর্বেদোক্ত স্কৃত, তৈল পাকবিধি ।

(সমালোচনা)

(কবিরাজ শ্রীমণ্ডননাথ চট্টোপাধ্যায় কবিরঞ্জন)

জাতীয় উন্নতি অবনতির সহিত জাতীয় শিল্প, সাহিত্য, দর্শন ও বিজ্ঞানাদি সর্ব বিধের উন্নতি ও অবনতি অবশ্যজ্ঞাবী। তাই মধ্যযুগের অবনতির কালে আৰ্য্য আশ্রয় হই আয়ুর্বেদীয় প্রাচীন গ্রন্থাদি লাভে বঞ্চিত। বর্তমানে যে সকল আয়ুর্বেদীয় প্রাচীন গ্রন্থাদি এবং তাহা হইতে কিঞ্চিৎ আধুনিক গ্রন্থাদি দেখা যায়, তাহাতে বহুগ্রন্থের এবং এইকালের নাম দেখিতে পাওয়া যায়, অথচ সে সমস্ত গ্রন্থের অস্তিত্ব দেখা যায় না। ঐ সমস্ত গ্রন্থ বর্তমানে লোপ পাইয়াছে। যাহা হউক ঐ সমস্ত প্রাচীন গ্রন্থাদিতে যে সমস্ত স্কৃত, তৈল, চূর্ণ, বটিকা, মোদকাদির উল্লেখ ছিল, তন্মধ্যে যে সকল যোগ প্রত্যক্ষ ফলগ্রন্থ বলিয়া প্রমাণিত হইয়াছিল, তৎসমূহের সংগ্রহ করিয়া যথ্যমতি চক্রপাণি দত্ত “চক্রদত্ত” নামে এক উপায়ে সংগ্রহ গ্রন্থ

প্রণয়ন করিয়াছিলেন এবং সেই গ্রন্থই বর্তমান আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসক সমাজকে স্কৃত-তৈলাদি ঔষধার্থ ব্যবহারে অন্ধের যত্নের দ্বারা সাহায্য করিতেছে। শ্রীমন্তাচার্য্য বিরচিত “ভাবপ্রকাশ” নামক উৎকৃষ্ট সংগ্রহ গ্রন্থখানিও বর্তমান সময়ে চিকিৎসক সমাজে সমাদৃত হইয়া আসিতেছে। চক্রদত্ত ও ভাবপ্রকাশ উভয়ই বর্তমানে দায়িত্বপূর্ণ প্রামাণ্য গ্রন্থ রূপে বিরাজমান।

বাহারী চরক সংহিতা, স্কৃত সংহিতা, বাগ্ভট্টাচার্য্যের অষ্টাঙ্গ হৃদয় প্রভৃতি প্রাচীন মূল গ্রন্থ অধ্যয়ন করিয়াছেন, তাহারাই অবগত আছেন যে, ঐ সমস্ত গ্রন্থে বহু স্কৃত-তৈল ঔষধ রূপে ব্যবহৃত হওয়ার উপদেশ থাকা সত্ত্বেও স্কৃত-তৈলের মূর্ছাবিধির কোথাও উল্লেখ নাই এবং ঐ সমস্ত গ্রন্থ ও অপরাপর মূল গ্রন্থ হইতে সংগৃহীত হইয়া পূর্বোক্ত

চক্রদত্ত নামক সংগ্রহ গ্রন্থে প্রয়োজনানুসারে বিকল্প পরিভাবার সহিত বহু দ্রুত-তৈলাদির উল্লেখ আছে, কিন্তু তাহাদের মূর্ছাবিধির কোথাও উল্লেখ নাই। এমন কি, চক্রদত্ত প্রণীত হওয়ার বহু পরে শিবদাস সেন উক্ত গ্রন্থের বিস্তৃত টীকা করিয়া যেখানে যেখানে পরিভাবার প্রয়োজন—সেই সেই স্থানেই উপযুক্ত পরিভাবার সমাবেশ করেন, কিন্তু শিবদাস সেনের টীকাতেও কোথাও দ্রুত তৈলের মূর্ছার কথা যুগাকরেও উল্লিখিত হয় নাই। তাবপ্রকাশ একখানা আধুনিক গ্রন্থ। পাশ্চাত্য ভাতি সমূহ এদেশে আসিতে আরম্ভ করিলে পর তাহাদের সংসর্গে কিরক (বর্তমান সিকিলিজ) নামক সংক্রামক ব্যাধি প্রথমে আমাদের দেশে সংক্রমিত হয়। কিরক রোগ এদেশে সংক্রমণের কথা ও তাহার চিকিৎসা একমাত্র “তাবপ্রকাশ” ভিন্ন অন্য কোন গ্রন্থে দেখা যায় না। সুতরাং তাবপ্রকাশ যে কোন্ সময়ের রচিত ইতি হাস্য ব্যক্তি যাই এই তাহা অস্বাভাবিক করিতে পারেন। এই গ্রন্থেও বর্তমানে ব্যবহৃত বহু দ্রুত তৈলাদির উল্লেখ আছে এবং পরিভাবা অধ্যায়ে তাহাদের পাকবিধির সরলভাবে উল্লেখ আছে, অথচ মূর্ছা পাক সম্বন্ধে কোন কথাই নাই। একদ্বারা ইহাই সম্ভাবিত হইতেছে যে, দ্রুত ও তৈলের মূর্ছা বিধি চরক-সুশ্রুতাদি ও বাগভট্টাচার্যের সময়ে তো ছিলই না, এমন কি তাবপ্রকাশ, চক্রদত্ত প্রণীত হওয়ার সময়ে এবং চক্রদত্তের টীকা করার সময়েও উহা প্রচলিত ছিল না। উপরোক্ত যুক্তিতে যদি কেহ এই বলিয়া আপত্তি করেন যে, এমন অনেক

বিধি থাকিতে পারে—বাহা অতি প্রাচীন লুপ্ত গ্রন্থে ছিল এবং উহা আধুনিক গ্রন্থে উক্ত হইয়াছে, তাব প্রকাশ, চক্রদত্ত প্রভৃতি গ্রন্থে উল্লেখ নাই বলিয়া যে পূর্বে মূর্ছা বিধি ছিল না তাহার প্রমাণ কি? গ্রন্থের উত্তরে বক্তব্য এই “তাব প্রকাশে” পরিভাবার অল্প পৃথক ভাবে একটা অধ্যায় করিয়া দ্রুত-তৈলাদির পাক বিধি সরলভাবে লিখিত হইয়াছে, এমতাবস্থায় মূর্ছাবিধি রূপ একটা স্থল বিষয় প্রচলিত থাকিলে তাহার পরিহার কি সম্ভব? আবার পূর্বেই বলিয়াছি, চক্রদত্ত বর্তমানে দ্রুত তৈল ঔষধার্থ ব্যবহারের উপদেশ পূর্ণ একমাত্র উৎকৃষ্ট সংগ্রহ গ্রন্থ। ইহাতে চক্রপাণি দত্ত প্রয়োজন বোধে বহু পরিভাবার সমাবেশ করিয়াছেন, কিন্তু দ্রুত ও তৈলের মূর্ছাবিধি তাহার সমস্ত প্রচলিত থাকিলে তাহা তিনি স্থান দিতেন না কি? গ্রন্থে এত পরিভাবার স্থান দিয়া এমন একটা গুরুতর বিষয় তিনি পরিত্যাপ করিয়াছেন—একথা কি বিশ্বাস বোধ্য এবং শিবদাস সেন মহাশয় চক্রদত্তের টীকা করিতে যাইয়া পুস্তকের প্রায় প্রতি পাতায় পাতায় বহু পারিভাবিক বিধির উল্লেখ করিয়াছেন, এমন কি, প্রয়োজন বোধে এক পরিভাবার পুনঃ পুনঃ উল্লেখেরও কটী করেন নাই। এমতাবস্থায় দ্রুত ও তৈল মূর্ছাবিধি রূপ একটা প্রকাণ্ড বিষয়ে উল্লেখে তিনি অবহেলা করিয়াছেন একথা কে বিশ্বাস করিবে? আরও এক কথা, বাহারা চরক-সুশ্রুতাদি প্রাচীন গ্রন্থ পড়িয়াছেন, তাহারা যদি পরিভাবা প্রদীপোক্ত মূর্ছাবিধির তাহার দিকে বিশেষ ভাবে লক্ষ্য

করেন, তবে উক্ত প্রাচীন গ্রন্থাদির ভাষার সহিত উহার ভাষাসত্ত্ব বহু পার্থক্য লক্ষ্য করিযেন এবং ভাষাতেই যেন উহার আধুনিকত্ব ফুটিয়া রহিয়াছে বলিয়া স্পষ্টই উপলব্ধি করিযেন। সমালোচনার কলেবর বৃদ্ধির আশঙ্কায় মূল লোক তোলা হইল না। মুচ্ছাবিধির আধুনিকত্ব সম্বন্ধে এতগুলি অকাটা যুক্তি থাকা সত্ত্বেও যদি আমরা কল্পনা করিয়া লই যে, প্রাচীন কোন লুপ্ত গ্রন্থে ইহা ছিল, তবে বিচারে কি ঠাড়ায় দেখা যাক। মুচ্ছাবিধি কোন প্রাচীন গ্রন্থে উক্ত থাকিলে ভাব-প্রকাশ, চক্রদত্ত অথবা চক্রদত্তের টীকায় উল্লেখ না থাকার কি কারণ নির্দেশ করা যাইতে পারে? ত্রিমিশ্রভাব, চক্রপাণি দত্ত এবং শিব দাস সেন মুচ্ছাবিধিকে অযৌক্তিক ভিত্তিহীন এবং সমর্থনের অযোগ্য মনে করার উদ্যোগে অগ্রাহ্য করিয়া আপন আপন গ্রন্থে স্থান দেন নাই,—ইহাই কি একমাত্র অহুস্রের কারণ বলিয়া এক্ষেত্রে নির্দেশ করা যায় না? বাহা মিশ্রভাব, চক্রপাণি প্রভৃতি অধিকার চিকিৎসকগণ সমর্থন করেন নাই, তাহার সমর্থন ও প্রচারের আমাদের কি কমতা থাকিতে পারে? বাহা হটক মুচ্ছাবিধির প্রাচীনত্বের কল্পনা নিতান্ত কষ্টকরনা যাত্র।

এই সমস্ত কারণ হইতে স্তূত তৈলের মুচ্ছাবিধি যে আধুনিক ও মধ্যযুগে কোন বৈজ্ঞানিক আয়ুর্বেদে প্রদীপ্ত হইয়াছে তাহা নিঃসন্দেহ প্রমাণিত হইল।

একদম বিচার্য, আমাদের বর্তমানে ব্যবহৃত আয়ুর্বেদোক্ত স্তূত তৈলাদি চক্রদত্তে উক্ত আছে। কাহেই প্রাচীন এবং মুচ্ছাবিধি আধুনিক, এমন অবস্থায় মুচ্ছাবিধির

অহুসরণ যুক্তিযুক্ত কি না? অনেকেই হয়তো বলিতে পারেন—মুচ্ছাবিধি আধুনিক হইলেও বুদ্ধ বৈজ্ঞান্যবহারসম্বন্ধে বলিয়া চিকিৎসক সমাজে আদৃত হইতেছে এবং পরিভাষা প্রদীপেও সারসে স্থান পাইয়াছে। সে ক্ষেত্রে যত্নবা, বুদ্ধবৈজ্ঞান্য-ব্যবহারসম্বন্ধে বলিয়াই যে বিনা বিচারে যে কোন বিষয় অবনত মস্তকে মানিয়া লইতে হইবে—উহার অর্থ কি? “মুনিবাক মতিভ্রম”, কেহই বলিতে পারেন না যে আমি অজ্ঞাত, যদি মুচ্ছাবিধি সর্বত্র নির্দোষ বলিয়া প্রমাণিত না হয়, তবে কেবল বুদ্ধ বৈজ্ঞান্য ব্যবহারের দোহাই দিয়া “দান্য বলেছেন জানুতে ধান, জানুতে আছি ওদা ধান”—এই মতের সমর্থন করা কতদূর সম্ভব তাহা বিবেচ্য। প্রথমে দেখা যাক কি কারণ প্রদর্শন করিয়া স্তূত ও তৈলের মুচ্ছাবিধি প্রয়োজনীয়তা উক্ত হইয়াছে। স্তূত সম্বন্ধে উক্ত হইয়াছে, “তন্মান্দানোপ দোষং হরতি চ সকলং বীৰ্য্যবৎ সৌখ্যদায়কং”। অর্থাৎ ইহাতে স্তূতের আমদোষ নষ্ট হয় এবং উহা বীৰ্য্যশালী ও সুখদায়ক হয়। স্তূত তৈল সম্বন্ধে উক্ত হইয়াছে, “কটু তৈলং পচেৎ তেন আমদোষ হরং পরম্”। এখানে কেবল আমদোষ নাশের অস্ত মুচ্ছাবিধি উল্লেখ দেখা যায়। এতু ও তৈল সম্বন্ধে কিছু উক্ত না থাকিলেও উহার সম্বন্ধে আমদোষ নাশ ও উত্তম গন্ধ বর্ণের অস্ত মুচ্ছাবিধি পাক ব্রূজিতে হইবে। আর তৈল তৈল সম্বন্ধে উল্লিখিত হইয়াছে, “দুর্গন্ধং বিনিহন্তিতৈলমকরণং সৌরভ্যমাকুর্যতে” অর্থাৎ মুচ্ছাবিধি দ্বারা দুর্গন্ধ নষ্ট হইয়া তৈল সুগন্ধ ও অকণ বর্ণ হয়।

প্রথমে দেখা যাক, আমদোষটা কি।

ঘৃত সযত্নে আমদোষ করনা একটা কথার কথা বলিয়া যেন হয়। বিত্তম গব্যঘৃত অনেক কাঁচাই প্রথম তাড়ের সঙ্গে খান, অথবা ভাল, তরকারী, মাংস, পোলাও প্রভৃতিতে প্রক্ষেপ রূপে দিয়া খাইয়া থাকেন। মিঠাইওয়াদিদের বহু মিঠাই ঘৃতে পক হয় এবং তাহা অতি উপাদেয় জলখাবার বলিয়া বীধারণ্যে রাহস্য রূপে ব্যবহৃত হয়। ঐ সকল ভৃত কিন্তু মুচ্ছাবিধি নহে। উহার এবিধ ব্যবহারে আমদোষ প্রযুক্ত কোনরূপ অনিষ্ট পাতের আশঙ্কা করেন কি? পারদের ঔষধহারাণ্য ও সপ্তককুবাধি অথবা তাড়ের প্রাণি বাগাদি দোষের দ্বার ঘৃতে কোনরূপ অনিষ্টকারী বা মারাত্মক দোষ আছে কি, যে দোষ দূর করিতে হরিত্রা লেবুর রস, ত্রিফলা প্রভৃতির সহিত ঘৃত সংকৃত হওয়ার দরকার? আম শব্দের অর্থ অপক, ঘৃত অগ্নিকালে নিফেন হইলে অথবা কাথ ও ককাদির সহিত পক হইলে ঘৃতে অপরূপ কোষার যাইবে? অগ্নিকালে ঘৃত নিক্ষেপ করিলে উক্ত জলীয় অংশ বাষ্পাকারে চলিয়া যায় এবং তৈলের আমদ্য দূর হয়। এতদু তৈল অত্যন্ত বিরোচক ও খাভরূপে ব্যবহারের অযোগ্য বলিয়া উহা বন্ধনাদি কার্যে ব্যবহৃত হয় না; কিন্তু সর্বপ তৈল বা তিল তৈল বন্ধনাদি কার্যে প্রত্যহ প্রতি গৃহে বিনা অনিষ্টপাতে ব্যবহৃত হইয়া আনিতেছে। বন্ধনাদি কার্যে নিপুণ ব্যক্তিমাত্রেই অবগত আছেন যে কটাছে তৈল দিয়া উহা নিফেন না হইতে যদি উহাতে বেগু প্রভৃতি তাক্রা হয় অথবা ভাল প্রভৃতির সম্ভার দেওয়া হয়, তবে উক্ত খাভ্রব্যে কাঁচা তৈলের গন্ধ

অহত্বৃত হয়, কিন্তু তৈল নিক্ষেপ হইলে খাভ্র ত্রব্যে উক্ত দোষ দাশায় না। তৈলে উক্ত জলীয় ভাগের বিত্তমানতাকেই একমাত্র আমদোষ বলিয়া ব্যাখ্যা করা যাইতে পারে; ইহা ভিন্ন অন্য কোনরূপ দোষ তৈলে নাই। যদি আমদোষ বলিয়া অনিষ্টকারী বা মারাত্মক কোন দোষ তৈলে থাকিত তবে উক্ত তৈলাদি খাভ্রত্রব্যে বধেচ্ছাভাবে আবহমান কাল হইতে ব্যবহৃত হইত কি? আরও এক কথা, পূর্বেই প্রমাণিত হইয়াছে, মুচ্ছাবিধি আধুনিক, কাজেই মুচ্ছাবিধি প্রবর্তনের পূর্বে চক্রপানিদন্ত, শ্রীভাব মিশ্র, বাগভট্টাচার্য প্রভৃতি যে সমস্ত ঔষধ প্রস্তুত করিতেন আমদোষ প্রযুক্ত তাহাদের ঔষধ কোনরূপ অনিষ্টকারী হইত কি? আমদোষ শব্দের উল্লেখ করিয়া বিত্তম ঘৃত তৈলাদির দোষারোপ করা হইয়াছে, কিন্তু তৎপ্রযুক্ত যে কি অনিষ্টপাত হইতে পারে তাহার কিছু উল্লেখ নাই কেন? স্থল কথা মধ্যযুগে উপযুক্ত চর্চা ও প্রচারের অভাবে আয়ুর্বেদ এত অল্প সংখ্যক চিকিৎসকের গভীর ভিত্তর সীমাবদ্ধ হইয়া পড়িয়াছিল যে তখন যে কোন বিষয় বিনা আপত্তিতে আয়ুর্বেদে প্রবিষ্ট করিয়া দেওয়ায় বিশেষ সুরোপ ঘটয়াছিল। তাই আমার বিশ্বাস কোন পাণ্ডিত্যভিমানী চিকিৎসক মধ্যযুগে বাহ্যজলী সূতিবার জন্ত ঘৃত ও তৈলে আমদোষের আরোপ করিয়া বহু মাথা বামাইয়া মুচ্ছাবিধির সৃষ্টি করিয়া আয়ুর্বেদকে উপকার দিয়াছেন। এই পেল আমদোষ সযত্নে কথা।

অতঃপর তিল তৈল মুচ্ছাবিধিতে যে উক্ত হইয়াছে, “মুচ্ছাবিধি দূর্ণ নষ্ট হইয়া

তৈল হুগড় ও অরুণবর্ণ হয়” যে সম্বন্ধে সমালোচনার প্রয়োজন। তিল তৈলে কাঁচা তিলের গন্ধ বিद्यমান। ইহা তিল এমন কোন অপ্রীতিকর বা পুষ্টিগত ইহাতে নাই বাহাতে উহার গন্ধে রোগীর বমন অকচি অথবা অন্ত কোন উপদ্রব উপাদান করিতে পারে। অবশ্যই বর্তমানে বাজারের হুত তৈলাদি নানাপ্রকার ডেজালে পরিপূর্ণ কাজেই নানাপ্রকার অপ্রীতিকর গন্ধযুক্ত ও ঔষধার্থ অযোগ্য হুতরায় উহা আমাদের সমালোচনার স্থান পায় না। যাহা হউক তৈলে কাঁচা তৈলের গন্ধ অস্ত্রিকালে নিষ্ফল হইলেই অনেকাংশে দূর হয়। শাস্ত্রোক্ত বিশেষ তৈলের কক্ৰব্যো অস্ত্রাদিক ক্রমে গন্ধদ্রব্যের এবং অরুণ বর্ণোৎপাদক মজিষ্ঠা, লাক্ষা, হরিত্রা, কুঙ্কম প্রভৃতির বিद्यমানতা দেখা যায় উহা হারাই তৈলের হুতের গন্ধ ও বর্ণ সম্পাদিত হয়। (গন্ধপাকবিধি সম্বন্ধে আলোচনার এ বিষয়ে পরে আরও দ্রষ্টব্য)। মূল কথা আমাদের আয়ুর্বেদোক্ত তৈলাদি বিলাসের বস্তু নহে গন্ধবর্ণের প্রতি বিশেষ ঝোক না দিয়া বাহাতে তৈলাদি শাস্ত্রোক্ত ফসপ্রদ হয় তাহারই চেষ্টা চিকিৎসক মাত্রেই কর্তব্য।

অতঃপর আমাদের বিচায্য, মুচ্ছাক্রিয়া দ্বারা হুত তৈলাদির গুণহানি বা গুণ বিপর্যায় হইতেছে কিনা। গুণ সম্বন্ধে নিম্নোক্ত সমালোচনা হইতে “মুচ্ছাক্রিয়া দ্বারা হুত বীৰ্যশালী ও হৃৎসায়ক হয়” এই উক্তি কতদূর অর্থোক্তিক ও ভিত্তিহীন তাহা সহজেই প্রতিপন্ন হইবে। হুত এবং তৈলের দ্রব্যবিশেষের সহিত সংযুক্ত হইয়া প্রায় সর্ববিধ ব্যাধি নাশের শক্তি অর্জনের কমতা আছে বলিয়াই

উহারা ঔষধার্থ বহুলভাবে ব্যবহৃত হইতেছে। হুত ও তৈল যে জিনিষের সহিত সংযুক্ত হইবে তাহারই গুণ গ্রহণ করিবে ইহাই তাহাদের স্বভাব। আমাদের আয়ুর্বেদোক্ত হুত তৈলাদির জাবের প্রতি বিশেষ ভাবে লক্ষ্য করিলে উহাদের কাব্যদ্রব্যের এবং কক্ৰব্যের উপাদান নির্কীচনে এবং তাহাদের মাত্রা নির্ধারণে বহু বিশেষত্ব লক্ষিত হয়, কক্ৰ ও কাব্য দ্রব্য উপাদান নির্কীচন বিষয়ে লক্ষ্য করিলে এমন অনেক দ্রব্যের ব্যবহার দেখা যায় যাহা ব্যাধি বিপরিত বলিয়া সাধারণের চক্ষে প্রতিভাত হয় অথবা ঐ সমস্ত দ্রব্য কেন দেখরা হইল তাহা নিরূপণই করা যায় না। আমাদের আয়ুর্বেদোক্ত ঔষধাবলী আযাধবিদগের যোগ দৃষ্টপ্রস্তুত। দৈনন্দিক ঠিক রাখিয়া উপাদান এবং তাহাদের মাত্রা নির্ধারণের ক্ষমতা একমাত্র তাহাদেরই ছিল। তাহারা কোথাও এক দ্রব্যের অনিষ্টকারিতা অন্ত দ্রব্য প্রয়োগে নষ্ট করিয়া, কোথাও প্রকৃতসম সমভাৱা দ্বারা, আবার কোথাও বিকৃতি বিষম স্রবণ দ্বারা অভিষ্ট গুণ লাভ করিতেন। এমতাবস্থায় আয়ুর্বেদোক্ত হুত তৈলাদির উপাদান সমূহের ও তাহাদের মাত্রার পরিবর্তন করা চলে না। উহাদের পরিবর্তন ঘটাইলে কেবল বিশেষে উপাদান বিপর্যয়জনিত দোষ এবং কেবল বিশেষে মাত্রা বিপর্যয়জনিত দোষ অবশ্যস্বাভাবী, হুতরায় ঔষধের গুণের পরিবর্তনও অপরিহার্য।

পূর্বেই প্রমাণিত হইয়াছে, আমাদের আয়ুর্বেদোক্ত হুত, তৈলাদি প্রাচীন এবং মুচ্ছাবিধি আধুনিক; আধুনিক মুচ্ছা যে ঘটিতেছে না, একথা অস্বীকার করার উপায়

নাই। অভিজ্ঞ ব্যক্তিমাঝেই অবগত আছেন, সমান গুণ সমান গুণের বৃদ্ধি করে এবং বিপরীত গুণ বিপরীত গুণের হ্রাস করিয়া থাকে। কাজেই মুচ্ছা ক্রিয়ায় মুচ্ছা দ্রব্য হইতে যে গুণ মেহে দাঁড়ায়, সেই গুণ মেহের কাথ ও কক পাকজনিত গুণের সহিত পরস্পর উপহৃত হইয়া কাথ ও কক পাক জনিত গুণের বিপর্যয় ঘটাইয়া থাকে। মনে করুন প্রীহা-বন্ধুদাধিকারোক্ত “প্লিগ্নলীঘৃত” পাক করিতে হইবে। এ ক্ষেত্রে প্রথমে মুচ্ছা ক্রিয়া পরিত্যাগ করিয়া ৪ সের দ্রুত ১ সের প্লিগ্নলী ১৬ সের ছুয়ের সহিত যথা নিয়মে পাক করিলে উক্ত দ্রুতে প্লিগ্নলীর উত্ত্বাখ্য হ্রাসের প্রাধান্য এবং প্রীহা, বকং ক্ষয় কাস প্রভৃতি রোগ নাশের শক্তি দাঁড়াইল, কিন্তু যদি ঐ প্লিগ্নলী দ্রুত পাক করিতে পূর্বে হরিদ্রা, লেবুর রস, ত্রিকলা, মূতা প্রভৃতির সহিত মুচ্ছা পাক করিয়া পবে উপরোক্ত দ্রুত পাক করা হয়, তবে মুচ্ছা দ্রব্যের তিক্ত-মধুর-কষায়-অন্ন রসাদি দ্বারা দ্রুতের কটু রসের প্রাধান্য অনেকটা নষ্ট হইবে, এইরূপ প্রমাণ করা যাইতে পারে যে, মুচ্ছাপক দ্রুত দ্বারা প্রস্তুত ঔষধ ও মুচ্ছা ক্রিয়া পরিত্যাগ করিয়া যে ঔষধ প্রস্তুত হইবে, তাহা এক জিনিস নয় এবং তাহাদের গুণও এক হইতে পারে না। ফলতঃ মুচ্ছা ক্রিয়া দ্বারা দ্রুতে রস, বীৰ্য, বিপাকাদির পরিবর্তনই গুণ-বিপর্যয়ের একমাত্র কারণ। দ্রুত লব্ধে যে রূপ যুক্তি প্রদর্শিত হইল, তৈল লব্ধেও সেই কথা। অনেকে হয় তো কোন কোন দ্রুত বা তৈলের মূলোক্ত দ্বারা মুচ্ছা দ্রব্যাদির বিদ্যমানতা দেখাইয়া মুচ্ছা পাকের

অপকারিতার অবীকার এবং পাকান্তে মেহের গুণোৎকর্ষ দেখাইতে প্রয়াসী হইতে পারেন; কিন্তু সে ক্ষেত্রে মূল ঔষধের উপাদান ও মাত্রাবিপৰ্যয়জনিত দোষ ঘটে। মনে করুন, কোন তৈলের কক দ্রব্য ২ তোলা মজিষ্ঠা দেওয়ার বিধান আছে, কিন্তু মুচ্ছা পাকে সেই তৈল ১৬ তোলা মজিষ্ঠার সহিত পক হইয়াছে; তবেই মোটের উপর সেই তৈল ২ তোলা মজিষ্ঠার সহিত সংস্কৃত হওয়ার পরিবর্তে ১৮ তোলা মজিষ্ঠার সহিত সংস্কৃত হওয়ার মজিষ্ঠার আধিক্যে তৈলের শাস্ত্রোক্ত গুণের পরিবর্তন ঘটয়া গেল। আবার মনে করুন, কোন তৈলে মজিষ্ঠা উপাদান রূপে বর্তমান নাই, এক্ষেত্রে মুচ্ছা ক্রিয়াতে ১৬ তোলা মজিষ্ঠার গুণ বর্ধাইয়া তৈলের শাস্ত্রোক্তগুণের পরিবর্তন ঘটাইয়া দেয়। তুল্য কথা মুচ্ছাবিধি মানিয়া চলিলে দ্রুত-তৈলনির দ্বারা মুচ্ছা দ্রব্যাদির উল্লেখ থাকিলে মাত্রা-বিপর্যয়জনিত দোষ আর দ্বারা উক্ত দ্রব্যাদির উল্লেখ না থাকিলে উপাদান-বিপর্যয়জনিত দোষ অপরিহার্য। সুতরাং যদি কেত্রবিশেষে মুচ্ছিত দ্রুত ও তৈল দ্বারা প্রস্তুত কোন কোন ঔষধের গুণোৎকর্ষও হয়, তবুও উহাকে আমরা প্রকৃত শাস্ত্রোক্ত আয়ুর্বেদীয় ঔষধ বলিয়া গ্রহণ করিতে পারি না, কারণ উহার ঠিক শাস্ত্রোক্ত কল প্রদান করিবে কিনা সন্দেহ।

অতঃপর মুচ্ছাপাকে এই বলিয়া আগতি চলিতে পারে যে, মুচ্ছা ক্রিয়াতে মেহের চতুর্গুণ বল দিয়া পাক করিতে হয়, কাজেই মোটের উপর প্রত্যেক দ্রুত ও তৈলেই একটা কক পাকের তুল্য অগ্রিমাল বেশী

পড়ে, হুতরাং উহাতেও গুণের কিছু পরিবর্তন
আশঙ্কা করা যায় ।

মূর্ছাবিধি সম্বন্ধে এই পর্যন্ত আপত্তির
উল্লেখ করিয়া প্রয়োজন বোধে তৈলের
গন্ধপাক সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ বক্তব্য । মূর্ছাবিধির
জ্ঞান গন্ধপাক বিধিও আধুনিক ও প্রকৃষ্ট,
কারণ উহাও কোন মূল প্রাচীন গ্রন্থে অথবা
দায়িত্ব পূর্ণ প্রামাণ্য আধুনিক সংগ্রহ গ্রন্থে
উল্লিখিত হয় নাই । চক্রবর্ত্ত মহারাজ
প্রসারণী, মহারাজিক লক্ষ্মীবিলাস প্রভৃতি
তৈলে যে গন্ধপাক বিধি দৃষ্ট হয়, তাহা
কেবল তত্ত্ব তৈল সম্বন্ধেই বৃদ্ধিতে হইবে ।
সমস্ত তৈলের জন্য সাধারণ গন্ধপাক বিধির
কুজাপি উল্লেখ নাই ।

পূর্বেই বলিয়াছি আমাদের আয়ুর্কে-
দোক্ত তৈল সমূহ বিলাসের সামগ্রী নহে,
কাজেই উহার গন্ধবর্ণ উৎপাদনের জন্য ব্যগ্র
হওয়ার কোনই প্রয়োজন নাই ।* বর্ণ সম্বন্ধে
কোন প্রসঙ্গ হইতে পারে না । প্রকৃত
শাস্ত্রোক্ত তৈল প্রস্তুত করিতে যাইয়া
যে বর্ণ হউক না কেন, তাহাতে কোন ক্ষতি
বৃদ্ধি নাই । তবে গন্ধ সম্বন্ধে কেহ কেহ
বলিতে পারেন যে, অপ্রীতিকর গন্ধ হইলে
রোগীর বমন, অকুচি অথবা অন্ত কোনরূপ
উদ্বেগ জন্মাইতে পারে । ইহারা একরূপ
আপত্তি উত্থাপন করেন, তাহাদিগকে আমি
চক্রবর্ত্তোক্ত তৈল সমূহের কঙ্ক ত্রব্যের প্রতি
দৃষ্টিপাত করিতে অনুরোধ করি । তাহাতে
দেখিতে পাইবেন যে প্রত্যেক অধিকারোক্ত
প্রায় প্রত্যেক তৈলেই কঙ্ক ত্রব্যে অস্বাভাবিক
ক্রমে গন্ধ ত্রব্য বিস্তারিত । বাতব্যাদি অধি-
কারোক্ত তৈল গুলিতে গন্ধত্রব্য বাহ্যিক রূপে

* একথা ঠিক কি ? বর্ণ গন্ধ ও রসোৎপাদক যে
স্বৈরপাক সিদ্ধির প্রধান লক্ষণ । স্বৈরপাক ঠিক হই-
য়াছে কিনা জানিবে হইলে গন্ধ ও বর্ণের প্রতিও লক্ষ্য
রাখিতে হইবে । যথা—

য. দা. কেমোদপন তৈলে কেমোদপন সর্পিষ ।

বর্ণগন্ধরূপাপত্তিঃ জেগঃ সিদ্ধো ভবেৎ তদা ।" আয়ুর্কেদ

দৃষ্ট হয় । আর ইহারা তৈলকে অকণবর্ণ
করিতে ব্যগ্র, তাহারাও দেখিবেন যে,
মজিষ্ঠা, হরিদ্রা, লাকা, কুহুম প্রভৃতি অকণ-
বর্ণোৎপাদক উপাদানও অস্বাভাবিক ক্রমে প্রায়
অধিকাংশ তৈলেই বিস্তারিত । ইহা হইতে
নিঃসন্দেহ রূপে প্রতিপন্ন হইতেছে যে, আমা-
দের আয়ুর্কবিগণ তৈলাদিতে গন্ধবর্ণ উৎপাদন
বিষয়েও উদাসীন ছিলেন না । দৈনন্দিক
বিচার করিয়া, তৈলের প্রকৃত গুণ বোল
আনা বজার রাখিয়া যে যে তৈলে গন্ধবর্ণ
উৎপাদনের প্রয়োজন বোধ করিয়াছেন, সেই
সেই তৈলেই তাহার স্ববন্দোবস্ত করিতে
ক্রটি করেন নাই ! এমতাবস্থার পরিভাষা
প্রদীপোক্ত প্রকৃষ্ট গন্ধপাক বিধির অনুসরণ
করিয়া পুনরায় গন্ধপাক দ্বারা মাত্রা বিপর্যয়
জনিত অথবা উপাদানবিপর্যয় জনিত
দোষ ঘটাইয়া তৈলের শাস্ত্রোক্ত গুণের হানি
করা অথবা গুণের পরিবর্তন ঘটান বৃদ্ধি
সম্বত কি ?

দ্রুত ও তৈল পশ্চিম দেশে কিরূপে পাক
করা হয়, সে দেশেও মূর্ছা ও গন্ধপাক বিধি
প্রচলিত আছে কিনা, গোবিন্দ সেনের
পরিভাষা প্রদীপের মত কোন পরিভাষা
গ্রন্থ বাঙ্গালার বাহিরে আছে কিনা—সে
বিষয়ে অভিজ্ঞতা লাভের কোনই সুযোগ
অদৃষ্টে ঘটে নাই ।

অতঃপর দ্রুত ও তৈল পাকের পাত্র
সম্বন্ধেও কিঞ্চিৎ সমালোচনার প্রয়োজন ।
পরিভাষার উক্ত আছে, “পাত্রেহুতেন্দু
সুসায়ম্”—অর্থাৎ বেথানে পাত্র বিশেষের

এই প্রবন্ধের প্রতিবাদ বা ইহার সর্বত্র দ্রুত
প্রবন্ধ পাইলে আশা করা যাইতে পারে । আশা

উল্লেখ না থাকিবে—সেখানে সূত্রপাত বুঝিতে হইবে। কিন্তু অহুসন্ধান করিলে দেখা যায় যে, প্রায় বোল আনা কবিরাজই বর্তমান সময়ে লৌহ-কটাহ অথবা রাং দ্বারা কলাই করা তাম্র পাত্রে তৈল-স্নাতাদির পাকে ব্যবহার করিয়া থাকেন, অথচ শাস্ত্রবিধি মানিলে কতিপয় উল্লিখিত স্থান ব্যতীত সমস্ত স্নাত ও তৈলই সূত্রপাত্রে পাক করা উচিত। প্রথমে লৌহ পাত্র সম্বন্ধে বিচার করা দরকার। বর্তমান পাক্ষাত্য রসায়ন শাস্ত্রে অভিজ্ঞ কবিরাজমাজেই অবগত আছেন যে, পাক্ষাত্য রসায়নে যাহাকে এসিড (Acid) বলে, তাহা আমাদের আয়ুর্বেদোক্ত অন্নরস। প্রায় সমস্ত খাতুই অন্নরস (Acid) সংযোগে জবব প্রাপ্ত হয়, এমতাবস্থায় যে তৈল বা স্নাত আমরা লৌহ পাত্রে পাক করিতে যাইতেছি, তাহাতে জিকলা, কাঠি, দধি, লেবুর রস অথবা অন্ত কোন অন্নরসাবিহীন জব্য উপাদান রূপে আছে কিনা—তাহা বিচার্য। যদি না থাকে, তবে লৌহ পাত্রে উক্ত স্নেহ পাকে বিশেষ কতি নাই, কিন্তু যদি অন্নরস বিদ্যমান থাকে, তবে উহা লৌহ-কটাহের সহিত রাসায়নিক ক্রিয়া দ্বারা লৌহের দ্রাবণ করিয়া ঔষধের গুণহানি করিবে। যদি কেহ বলেন যে, এত জিনিষের ভিতর ২১১ তোলা জিকলার অন্নরসে ঔষধের কি হানি করিতে পারে? কিন্তু অভিজ্ঞ ব্যক্তি মাজেই জানেন যে, জল মিশ্রিত এসিড (diluted acid) হীনশক্তি হইলেও উত্তপ্ত করিলে উহার শক্তি বাড়ি এবং তখন খাতু সমূহের দ্রাবণ করিতে পারে; আর স্নেহ পাকে কাথ বা জল বড়ই কঠিনে থাকিবে,

অন্নরস ততই শক্তিশালী হইবে, কাজেই তখন উহা বখাশক্তি লৌহ পাত্রের দ্রাবণ করিবে।

লৌহ পাত্র সম্বন্ধে বেরূপ আপত্তি প্রদর্শিত হইল—তাম্র পাত্র সম্বন্ধে সে আপত্তি ভো আছেই, ইহা চির আরও গুরুতর আপত্তি প্রদর্শন করা যাইতে পারে। “ন বিবং বিযমিত্যাহ তাম্রক বিযমুচ্যতে”। বিবকেই কেবল বিব বলে না, তাম্রও একটা ভয়ঙ্কর বিব। অন্তত তাহা ত্রম, মুচ্চী, বিদাহ, বমনবেগ, শোষ, বমন—অকচি ও চিন্তনস্তাপ এই আটটি বিবোপন্য দোষ দৃষ্ট হয়। এমতাবস্থায় কেবল রাং দ্বারা কলাই করা তাম্র পাত্রে স্নাত তৈলাদি পাক করা কতদূর নিরাপদ—অভিজ্ঞ ব্যক্তি মাজেরই তাহা বিবেচ্য। তাম্র আয়ুর্বেদে অন্ন-মধু-কবার-তিক্ত রস বলিয়া উক্ত আছে। কাজেই অন্নরস—স্নেহ পাকের তাম্রপাত্রেই বিদ্যমান রহিয়াছে। তাম্র পাত্রে পক অন্ন আহাৰ করিলে বমন উপস্থিত হয়। ইহা দ্বারাই অহুমান করা যাইতে পারে যে, তাম্র পাত্রে ঔষধাদি পক হইলে কতদূর অনিষ্টকারী হইতে পারে। রাং দ্বারা কলাই করা তাম্র পাত্রে পক স্নেহে যে কোন রূপ দোষ দাঁড়ায় না—একথা দৃঢ়তার সহিত বলা যায় না; কারণ অন্নরস মাজেরও দ্রাবক। কলাই যতদিন পর্যন্ত ঠিক থাকে, ততদিন তাম্র পাত্রে পাকজনিত দোষ স্নেহে সাধারণ ভাবে উপলব্ধি হয় না, কিন্তু কলাই কতক উঠিয়া গেলে সে পাত্রে পক স্নেহ বহুবিধ অনিষ্টকারী হইতে পারে।

অনেকে সূত্রপাত্রে তাদিয়া গেলে ক্ষতিগ্রহ

হইতে হইবে এই ভয়েও মৃৎপাত্র ব্যবহার করেন না, কিন্তু সাবধানতার সহিত কার্য করিলে ভয়ের কি কারণ থাকিতে পারে? আর ওর কোন কাজেই বা না আছে? সকল কাজেই অকৃতকার্যতার ভয় থাকিবেই; তাই বলির কার্যে পরামুখ হইলে চলে না।

আমাদের দেশে মাটির ইাড়িতেই প্রায় প্রত্যেক পরিবার ভাত পাক করেন এবং এই সকল ইাড়ির এক একটিতে একমাস, দুইমাস অথবা ততোধিক কাল পর্যন্ত রন্ধনাদি কার্য চলে। যাহা হউক সকল কাজেই সাহসের উপর নির্ভর না করিলে হুসিদ্ধ হয় না, ইংরাজিতে প্রবাদ আছে "cowards die many times before their death!"

উপসংহারে বলিয়া, এই বর্তমান সময়ে আয়ুর্বেদের চিকিৎসকগণ রোগ শাস্তির জন্য বিশেষ আগ্রহের সহিত মৃৎপাত্রের দ্বারা তৈলাদির প্রায়ই ব্যবহা করেন না, দ্রুত ও তৈলাদি প্রয়োগের চিকিৎসা যেন ক্রমেই উঠিয়া বাইতে বসিয়াছে। আমার মনে হয়, তাহার একমাত্র কারণ দ্রুত, তৈলাদির ব্যবহা করিয়া বর্তমান সময়ে সর্বত্র আশাহু-রূপ আত্ম ফল লাভ হয় না। পুরোক্ত কারণাদি হইতে আমার দৃঢ় বিশ্বাস যে, দ্রুত-তৈলাদি শাস্ত্রোক্ত ফলপ্রদ না হওয়ায় প্রধান কারণ মৃৎপাত্র এবং (তিল তৈলে) গন্ধপাক বিধির অনুসরণ এবং মৃৎ-পাত্রের পরিবর্তে লৌহ কটাহ বা তাম্র পাত্রে উহাদের পাক সমাধান। উপরোক্ত সমা-লোচনা হুটে আমার কোন বন্ধু বলিয়াছেন যে; মৃৎ ও গন্ধপাক বিধি পরিভাগ করিয়া ঐক্য প্রাপ্ত করিলে ঐক্যে কতদূর ফল লাভ

হইবে—তদ্বিময়ে বিশেষ সম্মেহ এবং বহু-প্রয়োগ দ্বারা তাহা নির্ণয়। তদন্তরে আমার বক্তব্য, মৃৎ ও গন্ধপাক বিধি পরিভাগ করিতে বাইয়া আমরা আয়ুর্বেদে একটা নূতন কিছু করিতে বাইতেছি বলিয়ানবনে করা জম। যাহা বাগভট্টাচার্য্য, শ্রীমিশ্রভাব এবং চক্র-পাণি দত্ত প্রভৃতি ঋষিকল্প চিকিৎসকগণের সময় প্রচলিত ছিল না, যদ্যুগে প্রকৃষ্ট হইয়া প্রচলিত হইয়া গিয়াছিল, সে বিধি উঠাইয়া দিতে দ্রুত তৈলাদির গুণ সম্বন্ধে কোন প্রশ্নই উঠিতে পারে না। উক্ত বিধিধর পরিভাগ করিয়া বাগভট্টাচার্য্য, মিশ্রভাব, চক্র-পাণি দত্ত প্রভৃতি প্রসিদ্ধ চিকিৎসকগণ দ্রুত তৈলা দিতে ফল লাভ করিলে আমরা কেন তাহাতে বঞ্চিত হইব? দ্রুত-তৈলাদির গুণ সম্বন্ধে শাস্ত্রে যেদূর উক্তি দেখা যায়, মৃৎবিধির অনুসরণ করিয়া ঐ দ্রুত তৈলাদি পাক করিয়া প্রয়োগে তদনুযায়ী ফল লাভ অধিকাংশ কবিরাজের অদৃষ্টেই ঘটিয়া উঠি-তেছে না কেন? অনেক ক্ষেত্রে দেখিয়াছি, রোগী বহুকাল দ্রুত-তৈলাদি ব্যবহারেও আশাহুযায়ী বিশেষ কোন ফল লাভ না করায় চিকিৎসককে বিজ্ঞাসা করিলে, কবি-রাজ মহাশয় মাথা চুলকাইতে চুলকাইতে বলেন, "হা, কবিরাজী দ্রুত-তৈলাদিতে একটু বলসেই ফল লাভ হয়।" কি লজ্জার কথা! কি পরিভাগের বিষয়! আয়ুর্বেদোক্ত দ্রুত-তৈলাদির গুণপ্রকৃতি কি মিথ্যা ও অসার না আমরা নানারূপ অনাচারে উক্ত ফল লাভে বঞ্চিত?

৩.৩.পর আয়ুর্বেদজ্ঞ কৃতবিদ্য কবিরাজ যশোর নিকট বিজ্ঞান, দ্রুত ও তৈলা সম্বন্ধে

সমালোচনার অবতারণা করিয়া আমি যে অভিমত ব্যক্ত করিলাম তাহা যুক্তিবৃত্ত ও গ্রহণযোগ্য কি না এবং এমন কোন প্রবল যুক্তি বিদ্যমান আছে কিনা—বহার্য্য যুক্তি ও গুরুত্বাক বিধি সমর্থন করা যাইতে পারে।

বর্তমান সময়ে বঙ্গদেশই আয়ুর্বেদ চর্চা ও প্রচার সম্বন্ধে ভারতের শ্রেষ্ঠতম স্থান অধিকার করিয়াছে বলিয়া আমার সাহসের নিবেদন এই, তাহারাই যদি বীর স্বাধীন চিন্তা দ্বারা নিরপেক্ষ ভাবে বিচার করিয়া আমার মতের পক্ষপাতী হন, তবে আয়ুর্বেদের ভবিষ্যত উন্নতির জন্য উক্ত প্রকৃষ্ট যুক্তি ও

গুরুত্বাক বিধি আয়ুর্বেদের চিকিৎসা-শাস্ত্র হইতে অপসারিত করিয়া দ্রুত-তৈলমিকে মেষ যুক্ত সূত্রাবল্য প্রতিষ্ঠাত করিবার কি ব্যবস্থা করা যাইতে পারে—তাহা যেন সম্বর নির্ধারণ করেন। সর্বশেষে আয়ুর্বেদ-হিতৈষী ব্যক্তি যাদেরই নিকট আমার সাহসের নিবেদন,—তাঁহারা যদি এ বিষয়ে কর্তব্যাকর্তব্য নিরূপণ অথ বর্জ্য তত্ত্ববিদ্য কবিরাজ যশসীর সহিত এক সভা আহ্বান করিয়া সভার সিদ্ধান্ত পত্র বেশময় প্রচার করিয়া দেন, তবে আয়ুর্বেদের এবং তৎসঙ্গে দেশের একটা মহানু কল্যাণ সাধিত হয়।

বনৌষধি।

—:—

[কবিরাজ শ্রীহরিপ্রসন্ন মায়, কবিরত্ন]

বকুল বৃক্ষ—হিং—মৌলসিরি।

চলিত দস্তে বকুল—যে দস্ত অকালে নড়িয়া শিথিল হইয়াছে, বকুল ফল চর্ষণ করিলে ঐ শিথিল দস্তমূল দৃঢ় হয়। বকুল ছালের চূর্ণ অথবা কাথ দ্বারা দস্ত ধাবন করিলে চলিত দস্ত দৃঢ় হয়।

দস্ত রোগে।—বকুল ছাল ও বকুল ফল বিশেষ হিতকারী। বকুল ছালের কাথের সহিত কিকিং পিপুল চূর্ণ করিয়া ও মধু মিশ্রিত করিয়া মুখে কবল ধারণ করিলে চলিত দস্ত দৃঢ় হয়। এবং মুখের ক্ষত ও ছুগ্ধ হ্রু হইয়া থাকে। দস্তমূল হইতে রক্তবাহেও ইহা বিশেষ ফলপ্রদ।

বালকের কোষ্ঠ বন্ধে বকুল—শিশুদিগের

কোষ্ঠ বন্ধ হইলে বকুল বীজ জলে পেয়ণ করিয়া দ্রুত মিশ্রিত করিয়া পানের ঘোটা দ্বারা মলদ্বারে বস্তি প্রদান করিলে সহজে কোষ্ঠ তত্ত্ব হইয়া থাকে। ইহা বালকদিগের মল নিঃসরণ প্রশস্ত।

শিরোরোগে বকুল—তত্ত্ব বকুল পত্রের ও বকুল কলের নস্ত টানিলে শিরোরোগের উপশম হয়। ইহা রেণু নিবারণক। তত্ত্ব বকুল পুষ্প চূর্ণ করিয়া নস্ত টানিলে নাসিকা হইতে প্রচুর পরিমাণে রেণু নির্গত হয়।

অশ্বগন্ধা—হিং অশ্বগন্ধা।

অশ্বগন্ধা সর্বত্র দেখিতে পাওয়া যায় না।

মুখের অকালে অশ্বগন্ধার বহল উৎপত্তি

দেখিতে পাওয়া যায়। প্রয়োজন অনুযায়ী ইহা বেশের নোকানেও প্রাপ্ত হওয়া যায়।

অবগছা বলকারী, রসায়ন। ইহার সহিত ত্রব্যাক্তরযোগে পুষ্টিকারক ঔষধ প্রস্তুত হইয়া থাকে। কেবল মাত্র অবগছার মূল চূর্ণ ও নানর মূখা চূর্ণ—যথাক্রমে চারি আনা ও দুই আনা যাত্রায় সংমিশ্রণ করিয়া গরম ছুন্দের সহিত সেবন করিলে শরীর বলিষ্ট ও শক্তি সম্পন্ন হইয়া থাকে।

বাসরোগে অবগছা।—অর্ধঘূর্নে দত্ত করিয়া অবগছার মূলের কাষ ২ তোলা, গব্য দুই অর্দ্ধ পোয়া, একত্র জাল দিয়া দুই শেষ থাকিতে নামাইবে ঐ দুই বস্ত্রে ছাকিয়া পান করিলে বাস রোগে উপকার হয়।

বাতব্যাদি রোগে অবগছা।—অবগছার কাষ ৩ কহে গব্য ছুন্দের চতুর্গুণ দুইসহ বধা নিরবে দ্বত পাক করিয়া ঐ দ্বত সেবনে

বাতব্যাদি আরোগ্য হয়। ইহা বাতর, বৃষ্য মাংস বর্জক।

শোথ রোগে অবগছা।—অবগছা ২ তোলা, গব্য দুই অর্দ্ধ পোয়া, জল বেত পোয়া, একত্র জাল দিয়া দুই শেষ রাখিয়া ঐ দুই পান করিবে।

হৃৎগত বায়ু রোগে ও হৃদ রোগে অবগছা ১ তোলা গরম জলের সহিত পেষণ করিয়া সেবন করিলে হৃৎরোগের উপশম হয়।

অনিদ্রায় অবগছা।—অর্দ্ধ তোলা অবগছা চূর্ণ কিকিং চিনি ও গব্য দ্বত সহ প্রত্যহ সেবন করিলে অনিদ্রা হইয়া থাকে। ইহা বৃষ্য ও রসায়ন। অবগছার মূল কাঁচা ব্যবহার প্রাপ্ত।

পুষ্টিবর্জনে অবগছা।—প্রত্যহ চারি আনা পরিমাণ অবগছা মূলচূর্ণ, উক গব্য ছুন্দের সহিত সেবন করিলে দেহ পুষ্ট ও শক্তি সম্পন্ন হইয়া থাকে।

বিবিধ প্রসঙ্গ।

বেশের কথা।—আমাদের দেশে রোগ-বাহুল্যের পরিচয় দেশে চিকিৎসকের আধিক্য দেখিলেই অস্বাভাবিক বাইতে পারে। কলিকাতার তো কথাই নাই, কলিকাতার অন্তরে গলিতে ডাক্তার কবিরাজের ছড়াছড়ি। মকঃবলেও ইহাদের সংখ্যা কম নহে। আগে এত চিকিৎসকও ছিল না, এত রোগের প্রাদুর্ভাবও ঘটত না। সুতরাং এখন যে এত চিকিৎসকের সংখ্যা বাড়িয়াছে, ইহা বেশের দোষাত্মক কি চূর্তাণের পরি-পরিচয়, তাহা জাবিবার কথা।

রোগের বাহুল্য। রোগের বৃদ্ধিতে চিকিৎসকের সংখ্যা বৃদ্ধি—আশার কথা সম্বন্ধ নাই, কিন্তু তাহাতে রোগের আধিক্য কমিতেছে কই? ম্যালেরিয়া-কলেরা-বসন্ত তো বাহ্যিক নির্জীবে রাজত্ব করিতেছে, মেনগ-ইনফ্লুয়েন্স-বেরিবেরিও আধিপত্য বিস্তার কম করে নাই। মহিলা-সমাজে হিষ্টেরিয়ার বিস্তৃতিও অল্প নহে। হার্টকেল নর-নারীৰ মধ্যে তো কথার কথায়। ডিসপেন্-সিয়া বা আমাদের অসুখ অসুখা—বোতল বর্ষ বয়স্ক হইতে না হইতেই বাবা-

লীর এক চেচিবা। যেনে চিকিৎসক বাড়িতেছে, অথচ আবিব্যাধির কেন একপু বৃদ্ধি হইতেছে, দেশের চিকিৎসালগণের ইহা তাবিবার বিষয়।

রোগের কারণ।—কিন্তু চিকিৎসক করিবেন কি? আর্ধ্য জাতি যে সমাচরিত হইতেছে, তাহার নিবারণ করিবার উপায় কোথায়? আর্ধ্য চিকিৎসা-শাস্ত্রে মাহবের দীর্ঘজীবন লাভের জন্ত সদবৃত্তি পরায়ণ হইবার বহুল উপদেশ প্রদত্ত হইয়াছে। কিন্তু সে উপদেশ এখন পালন করে কে? যুগ বিপর্যয়ে অনাচার-পরায়ণ আর্ধ্য জাতির এই ভ্রষ্ট হইতেছে। মেহ ধারণ করিলে রোগভোগ করিতে হইবে, মরিতে হইবে—ইহা সত্য কথা, কিন্তু সেই রোগ ভোগেরও একটা সীমা আছে। পাণের কল তথা অমিত আহার বিহারাদির কল রোগোৎপত্তির কারণ—এ কথা অস্বীকার করিবার জো নাই। আপেকার লোকে এ কথাটা ভাল করিয়া বুঝিতেন, এখনকার মাহুব ইহা ধর্মবোঝার মধ্যেই আনে না, ইহাই তো দেশে রোগ-বাহুল্যের কারণ। যে পর্যন্ত দেশ হইতে এ কারণের অপনয়ন না ঘটিবে, সে পর্যন্ত যে আমাদের দেশ হইতে রোগের হাস না হইয়া উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে ইহা অন্তঃসিদ্ধ।

ব্রহ্মচর্য।—যোগ শাস্ত্রের দ্বারা কথা, “চিত্তবৃত্তির নিরোধ কর।” আগে যে আমাদের দেশে ব্রহ্মচর্য-পালনের ব্যবস্থা ছিল তাহা হইতেই এই উপদেশ পালন করা হইত। স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে হইলে ব্রহ্মচর্য পালন একান্তই প্রয়োজনীয়।

প্রাচীন কালে রাজ পুত্র হইতে পূর্ণ কুটার বাসীর পুত্রকেও গুরুগৃহে থাকিয়া ব্রহ্মচর্য পালন করিতে হইত। এই ব্যবহার তাঁহারা শিক্ষা করিতেন—

“মরণং বিকৃপাতেন।

জীবনং বিকৃপারণ্যং।”

কিন্তু এ শিক্ষা এখন দেশ হইতে লোপ পাইয়াছে। যে ব্রহ্মচর্য আমাদের সকল শিক্ষার ভিত্তিরূপে গৃহীত হওয়া উচিত—সে শিক্ষা আমাদের বালকসকলকে আর প্রদান করা হয় না। স্কুল কলেজে সে শিক্ষা প্রদানের তো ব্যবস্থা নাই, গৃহেও ইহার একান্ত অভাব। ইহার কলে ছাত্র জাকনে কুহুমে কীট প্রবেশ করিয়া তাহাদিগকে অন্তঃসার শূন্য করিয়া কেলিতেছে। বাঙ্গালীর অজ্ঞান—বাঙ্গালীর অরপিত স্বষ্টি এক। তাহার ভীষণ কল বাঙ্গালীর শরীরে নানা রোগের স্বষ্টি এবং তাহার শেব পরিণতি বাঙ্গালী জাতির স্বাস্থ্যতল ইহারই ফলসমুদ। বাঙ্গালীর এই দুর্দিনে বাঙ্গালীকে রক্ষা করিবে কে?

বাঙ্গালীর অবস্থা। বাস্তবিক পৃথিবীর সকল জাতির অপেক্ষা বাঙ্গালীর স্বাস্থ্যের অবস্থা অধিক শোচনীয়। বাঙ্গালী যুবক সম্ভ্রমারের অধিকাংশের দিকে চাহিয়া দেখিলেই এ কথা বাখ্যার্থ উপলব্ধি হইবে। তাহাদিগকে উচ্চ শিক্ষা প্রদানের জন্ত তাঁহাদের অতিভাবকগণ যথেষ্ট অর্থ ব্যয় করিতেছেন, তাহার কলে তাঁহারা শিকালান্তেও অননোযোগী নহেন, কিন্তু তাঁহাদিগের দেহের প্রতি দৃষ্টি করিলে তাঁহাদের

বাহ্যোন্নতির পরিচয় তো পাওয়া যায় না। সত্য কথা বলিতে গেলে অনেকেরই দেখে বল নাই, মনে কৃষ্টি নাই, বাহ্যগততার ভ্রম অনেকেরই বেশ জগরে শাস্তি নাই। এই অবস্থায় কোন একটা প্রবল রোগের আক্রমণ হইলে ইহারা আর সহ্য করিতে পারেন না। সকল জাতির অপেক্ষা বাঙ্গালী জাতির অকাল-মৃত্যু এইরূপেই বর্ধিত হইতেছে। সেই জন্যই তো বলিতেছিলাম চিকিৎসকের সংখ্যা দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইলেও বাঙ্গালী দেশে রোগের আক্রমণ কম না হইয়া বরং বাড়িয়াই যাইতেছে।

মরণের কারণ।—বাঙ্গালী দেশে ম্যালেরিয়া-পীড়িত রোগীর সংখ্যা সর্বাধিক। অধিক। ম্যালেরিয়ার বাঙ্গালীর মৃত্যুর কারণও কম নহে। ইহার কারণও আমরা বাঙ্গালীর ব্রহ্মচর্যের অভাব বলিয়া মনে করি। ব্রহ্মচর্যের অভাবে বাঙ্গালী যে অন্তঃসার শূন্য হইতেছে, সে কথা পূর্বেই বলিয়াছি। বাঙ্গালীর আত্মশক্তি তাহারই ভ্রম কমিয়া আসিতেছে। ম্যালেরিয়াই

বলুন আর কালাজরই বলুন, অথবা অন্য কোনো রোগের কথাই উল্লেখ করুন, সেই রোগের আক্রমণ অল্পপ্রাণ-বাঙ্গালী সহ্য করিতে পারিতেছে না। বাঙ্গালীর অকাল মৃত্যু এমনই করিয়াই ঘটিতেছে। এক কথায় দুর্বল বাঙ্গালীর পক্ষে ভীষণ রোগের সঙ্গে যুদ্ধিবার কক্ষতার অভাব হইরাছে। দেশের চিকিৎসকগণ সকল বিষয় অপেক্ষা এই বিষয়ের চিন্তা করুন—ইহাই আমাদের অনিবার্য অহরোধ।

“পর্যাপ্ত কাম যোক্ষাণা—

মারোগ্যমূলমুত্তমম্”।

“ধর্ম বলুন, অর্থ বলুন, কাম বলুন, যোক্ষ বলুন—আরোগ্যই সকল বিষয়ের মূল। সুতরাং সেই আরোগ্য লাভের ব্যবস্থা আমাদেরকে সর্বাগ্রে করিতে হইবে। সেই ব্যবস্থার প্রকট পন্থা ব্রহ্মচর্যের শিকা প্রাপ্তি। বাঙ্গালী বালক যে পর্যন্ত সেই শিকা লাভ না করিবে, সে পর্যন্ত বাঙ্গালী জাতির মধ্যে মৃত্যু-বাহন্য যে কমিবে না, ইহা স্থির নিশ্চয়।

কবিরাজ শ্রীহরেন্দ্রকুমার ঝাণ্ডপা কাব্যার্থ কর্তৃক গোবর্দ্ধন প্রেস হইতে মুদ্রিত

৩২ নং কলিকাতাপুস্তক দীপ্তি হইতে মুদ্রাকর কর্তৃক প্রকাশিত।

আয়ুর্বেদ

৭ম বর্ষ

কার্তিক, ১৩২৯ সাল।

২য় সংখ্যা।

চরকের চিকিৎসা।

[কবিরাজ শ্রীসত্যচরণ সেনগুপ্ত কবিরঞ্জন]

যে শাস্ত্রে আয়ুর কথা বর্ণিত হইয়াছে তাহারই নাম আয়ুর্বেদ। আয়ু শব্দের অর্থ শরীর, ইন্দ্রিয়, মন ও আত্মার সংযোগ। আয়ুর অন্ত নাম—খারি, জীবিত, নিত্য ও অমৃত। মন, আত্মা ও শরীর—তিন খানি যেন ভিন্ন ভিন্ন বস্তু; এই তিনের সংযোগেই পুরুষের উৎপত্তির কারণ। পুরুষই পুমান, পুরুষই চেতন এবং পুরুষই আয়ুর্বেদের অধিকরণ। যে গুণ সর্বদাই পুরুষের অমৃতত্ব তাহারই নাম মন। ইন্দ্রিয় সকল মনের অমৃতত্ব হইয়াই বিষয় গ্রহণে সমর্থ হয়। মনের অভিযোগ, হীন যোগ ও মিথ্যা যোগ—প্রকৃতি ও বিকৃতির কারণ। ইন্দ্রিয় ও মন অমৃতহত রাখিতে না পারিলেই রোগের আক্রমণ হইয়া থাকে। দেহীপন যখন ইন্দ্রিয় ও মন অমৃতহত রাখিতে সমর্থ

হইল না, তখনই বিষয়সাধারে রোগ-রাক্ষসগণ প্রাদুর্ভূত হইল। ইহার কলে মানবদিগের তপস্বীতা, উপবাস, অধ্যয়ন, ব্রত ও আয়ুর বিয় উপস্থিত হইল, তখন জীবদিগের প্রতি দয়া বশতঃ পুণ্যকর্তা মহর্ষিগণ দিবাংল পার্শ্বে সমবেত হইলেন। তাঁহারা ধ্যান-নিরত হইয়া জানিতে পারিলেন যে, ইন্দ্র এই বিপদের উদ্ধার কর্তা, অমরনাথই ইহার উপায় স্থির করিয়াছেন। মহর্ষি ভরদ্বাজ এই কল্প ইন্দ্র সমীপে প্রদান করিয়া তাঁহার নিকট হইতে আয়ুর্বেদ শিক্ষা করিয়া আনিলেন এবং তাহা অন্যান্য কবিদিগকে শিক্ষা দিলেন; ইহাই হইল আয়ুর্বেদের সংক্ষিপ্ত ইতিহাসের এক অধ্যায় মাত্র।

বিষয় সংসারে আয়ুর্বেদ প্রচারের অন্ত

অধ্যায়ে আমরা জানিতে পারি, যে, বহুতরিত এই পরম কল্যাণকর লোক হিতৈষিণী বিদ্যা আয়ত করিয়া পুণ্যকৃষি বারাদসী নামে দিবোদাস রূপে অবতারণা হইয়াছিলেন এবং এই বিদ্যা জনসমাজে প্রচার করিয়া বিখ্যাত ছিলেন। তাহার শিষ্য সম্প্রদায়ের মধ্যে মহর্ষি যজ্ঞের পুত্র মহর্ষি হৃক্ষত সর্বশ্রেষ্ঠ। কিকির্দর্শক আড়াই সহস্র বৎসর পূর্বে হৃক্ষতের আবির্ভাব কাল নিরূপণ করিতে পারা যায়। ভরদ্বাজ প্রবর্তিত চিকিৎসায় দ্রব্য বিজ্ঞানের অপূর্ণ প্রভাব প্রকটিত, কিন্তু হৃক্ষত প্রবর্তিত চিকিৎসা কেবল দ্রব্য বিজ্ঞানের উপর নির্ভর না করিয়া শারীরস্থানের অথ প্রত্যেকাঙ্গের নির্দেশ পূর্বক শত্রু ক্রমের উপদেশ লইয়া বলিত। মহর্ষি ভরদ্বাজ প্রবর্তিত চিকিৎসাশাস্ত্রের নামকরণ হইল চরক সংহিতা এবং মহর্ষি হৃক্ষত প্রবর্তিত চিকিৎসাশাস্ত্রের নামকরণ হইল হৃক্ষত সংহিতা। চরকের চিকিৎসা এক কথায় বায়ু, পিত্ত ও কফ—এই তিন শ্রেণীতে বিভাগ করিয়া লিখিত। অত্র চিকিৎসা সাপেক্ষ রোগবিধের সম্বন্ধে তিনি কোনো কথাই বলিব না বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন। কিন্তু উহাদিগকেও বায়ু, পিত্ত ও কফ—এই তিন শ্রেণীতে বিভক্ত করিয়া অতি সহজে তাহাদিগের চিকিৎসার নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন।

চরক সংহিতার প্রত্যেক অধ্যায় তিন শ্রেণীর ভিত্তিতে লিখিত। উৎকৃষ্ট বুদ্ধি, মধ্যম বুদ্ধি ও অধম বুদ্ধি। কোনও রোগের প্রভাব উষ্ণ, উষ্ণর চিকিৎসা একত্র তদনুসরণ হওয়া উচিত—উৎকৃষ্ট বুদ্ধিবিধের ভিত্তিতে এই

পর্যন্ত বলা হইয়াছে। মধ্যম বুদ্ধিদিগকে বৃদ্ধাইবার জন্য আর একটু পরিহার করিয়া বলা হইয়াছে—এ রোগের চিকিৎসায় তিত্তকগণ আবশ্যিক, কারণ তিত্তকগণ শীতল। তাহার পর অধম বুদ্ধিদিগের জন্য প্রকাশ করিয়া বলা হইয়াছে—এ রোগের চিকিৎসায় নিম্নচাল, বাসক ও গুলক প্রভৃতির পাচন প্রয়োগ করিতে হয়, এ স্থলে এই তিন প্রকার কথার অর্থই যে এক, ইহা বুঝিতে অধিক কষ্ট হইবার কথা নহে, কিন্তু যে স্থানে লিখিত আছে যে, শুষ্ক রোগ, প্রদর, রক্তপিত্ত ও ক্লেব্য প্রভৃতির চিকিৎসা এক, কিংবা যে স্থলে লিখিত আছে যে, পিত্তের ক্রয় হইলে বায়ু প্রাপ্ত প্রমাণ বৎকালে প্রকৃতির বায়ুকে রোধ করে, তৎকালে শাতক, গোবর ও জ্বর হয়—এরূপ সাক্ষাতক কথা মধ্যম বুদ্ধি বা অধম বুদ্ধির বোধগম্য হয় না ; এ সকল সাক্ষাতক নির্দেশ উত্তম বুদ্ধির জন্য লিখিত। পূর্বেই বলিয়াছি চরকের চিকিৎসা বায়ু, পিত্ত ও কফের শ্রেণীভাগ করিয়া লিখিত, এজন্য শুষ্ক রোগ, প্রদর, রক্তপিত্ত, ক্লেব্য প্রভৃতির চিকিৎসা এক—এরূপ সাক্ষাতক কথায় শুষ্করোগ, প্রদর, রক্তপিত্ত ও ক্লেব্য প্রভৃতি রোগে মানবের শারীরিক অবস্থা একই প্রকার হয়—এরূপ অর্থ করিলে বোধ হয় মন্দ হয় না, উত্তম বুদ্ধি ব্যক্তি হইয়াই বিবেচনা করিয়া এই সকল রোগের চিকিৎসা করিবেন—ইহাই চরক সংহিতার সঙ্কেত।

চরকের চিকিৎসায় শত্রু-চিকিৎসার উল্লেখ না থাকিলেও কল মূলানি আদ্য ঋষি উহাতে রোগের নির্ণয়ের বিচার যেরূপ ভাবে করিয়া গিয়াছেন, এমন আর কোনো শাস্ত্রে

নাই। আর্ষি ক্বি ই সনাতন গ্রন্থে জোর করিয়া বলিয়া গিয়াছেন, যদি তোমার বকুতে বিক্রমি (abscess) হইয়া থাকে, তবে তোমার বাস হইতে থাকিবে, যদি তুমি তেজস্বী পুরুষ না হও, তবে তোমার প্রস্রাবে রাসীকৃত চিনি থাকিলেও উহা তোমার মধুমেহ নহে, যদি তোমার জলোসর হইবার উপক্রম হইয়া থাকে, তবে জনপান পরিত্যাগ কর, তাহা হইলে ঐ রোগ জলোসর রূপে পরিণত হইবে না, একরূপ নিশ্চয়্যাক কথা পৃথিবীর আর কোনো চিকিৎসা শাস্ত্রে নাই। চরক বলিয়াছেন ক্ষয়রোগ অষ্টাদশ প্রকার, আয়ুর্কর্মের সকল গ্রন্থ ইহারই পুনরাবৃতি করিয়া আসিয়াছেন। ক্ষয় রোগ সপ্তদশ প্রকার বা ক্ষয় রোগ উনবিংশ প্রকার—সাহস করিয়া এ পর্যন্ত আর কেহই এ কথা বলিতে পারিলেন না। ক্বি বলিয়াছেন, যদি তোমার রাজ্যবন্দা হইয়া থাকে, তবে তোমার স্বপ্ন ও পার্শ্বদেশে কখন কখন বেদনা থাকিবে, হস্ত ও পদে দাহ থাকিবে এবং অষ্ট প্রহরই জ্বর থাকিবে। যদি এই তিনটি লক্ষণের একটি লক্ষণ না থাকে; তবে তোমার মুখ দিয়া রাসীকৃত কফ ও রক্ত পু্য উঠিলেও তোমার রাজ্যবন্দা হয় নাই ইহা নিশ্চিত। ইচ্ছার বেগ ধারণ করিলে অমুক অমুক রোগ হয়, বমির বেগ ধারণ করিলে অমুক অমুক রোগ হয়, নিশ্বাসের বেগ ধারণ করিলে অমুক অমুক রোগ হয়—এ সকল কথার ব্যাখ্যা করিতে হইলে শরীর তত্ত্বের জ্ঞান অপেক্ষা করে বটে, কিন্তু পাশ্চাত্য চিকিৎসা-দর্শন অন্তরিক্তে অগ্রসর হইলেও এ সকল

কথার ব্যাখ্যার অভিমুখে তত দূর অগ্রসর হয় নাই। ইচ্ছা কিরূপে হয়, বমি কিরূপে হয়, নিশ্বাস-ক্রিয়া কিরূপে নিশ্বাস হয়, রেচনবহ শ্রোত সকলের ক্রিয়া কি—এ সকল কথা ভাস্করি শরীর তত্ত্বে স্বল্পরূপে লিখিত আছে। কিন্তু ঐ সকল ব্যাখ্যার সহিত চরকীয় ব্যাখ্যার সমাধান হইতেই পারে না।

কিছুপে দীর্ঘ জীবন লাভ হইতে পারে ইহাই চরক সংহিতার মুখ্য উদ্দেশ্য। অমর-নাথ ইন্ডের নিকট এই ভদ্রই মহাত্মা ক্বি আয়ুর্কর্ম অধ্যয়ন করিয়াছিলেন,—

“দীর্ঘজীবিতমন্নিচ্ছন স্তব্ধাত উপাসমং।

ইচ্ছয়গ্রতপা বুদ্ধা পরণামমবৈশ্বরম্।”

কারণ ও কার্যের পরিভাষা নির্দেশ পূর্বক ধাতুর সাম্য বা অরোগিষ্ঠার বিচার করিয়া চরক সংহিতা রচিত। চরকের মতে ইহাই চিকিৎসার প্রধান সূত্র। এই সূত্র বুঝিতে হইলে দর্শন শাস্ত্রে প্রগাঢ় অধিকার থাকা চাই, চরকের সূত্র হান সেই “বড় দর্শনের” মীমাংসার প্রকৃতি।

চরক বলিয়াছেন, যে গুণ সর্বদাই পুরুষের অল্পবর্তী হয়, তাহাকেই মন বলে। ইন্দ্রিয় সকল মনের অল্পবর্তী হইয়াই বিষয় গ্রহণে সমর্থ হয়। দৃষ্টি, শ্রবণ, স্পর্শ, রসন ও স্পর্শন—এই পঞ্চ ইন্দ্রিয়। এই পঞ্চেন্দ্রিয়ের উপকরণ জ্বা যথাক্রমে জ্যোতিঃ, আকাশ, ক্রিতি, জল ও বায়ু। এই পঞ্চেন্দ্রিয়ের অধিষ্ঠান বা আশ্রয় স্থান যথাক্রমে অগ্নি, বরুণ, নাসাধর, মিত্রা ও যম। এই পঞ্চেন্দ্রিয়ের ভোগ্য বিষয় যথাক্রমে রূপ, স্বাদ, গন্ধ, রস ও স্পর্শ। এই পঞ্চেন্দ্রিয়ের বৃত্তি বা বোধ যথাক্রমে দর্শনবোধ, শ্রবণবোধ,

জ্ঞানবোধ, শ্রাববোধ ও স্পর্শবোধ । ইন্দ্রিয়, ইন্দ্রিয়ার্ঘ, মন ও আত্মা এক যোগ হইলেই তত্ত্ব বোধের উদয় হয় । সেই বৃত্তি কণিকা ও নিশ্চরান্দিকা ভেদে বিবিধ । মন, মনের বিবর, বুদ্ধি ও আত্মা—এই কয়টিই ভূতাত্ত্ব প্রকৃতির হেতু । পুরুষের জিন্মা ত্রব্যাপ্তিক, একত্ব ইন্দ্রিয় সকল পক্ষ মহাকৃতের বিকার । তেজ চক্ষুতে, আকাশ কর্ণে, ক্রিতি শ্রাবণে, জল বসনে ও বায়ু স্পর্শনে বিশেষরূপে বিস্তারিত । যে ইন্দ্রিয় যে মহা কৃত্তে নির্মিত, সেই ইন্দ্রিয় তদভাবাপন্ন বলিয়া সেই মহাকৃত্তো-করণ বিবরেরই অনুসরণ করে । সেই বিবরের সতিবোধ, অবোধ ও বিধ্যবোধ হইলেই মন ও ইন্দ্রিয় বিকৃত হয় । এক কথায় রোগ ইহারই নামান্তর । দেহীদিগের শরীরে এইরূপ ভাবে বাহাতে রোগাক্রমণ না ঘটতে পারে—বহুবি চরক গ্রন্থায়ত্তে তাহারই লক্ষ উচ্চ কণ্ঠে ঘোষণা করিয়াছেন—

“অসাম্য্য বিবর পরিহারপূর্বক সাম্য্য বিবরের অনুসরণ করিবে, সমীক্যকারিতা সহকারে দেশ, কাল ও আত্মার অবিকল্প ব্যবহার করিবে, সর্বদা সর্ব বিবরে মন স্থির রাখিয়া সংস্কারের অনুষ্ঠান করিবে । এই সকল কার্য করিলেই সুসংসারোগ্য লাভ ও ইন্দ্রিয়জনে সমর্থ হইবে । চরকীয় চিকিৎসার ইহাই হইল মূখ্য অভিপ্রায় । চরকের এই অভিপ্রায় বুঝিয়া যিনি চিকিৎসা কার্যে ব্রতী হইবেন, তাহারই চিকিৎসা বৃত্তি সার্থক । রোগ হইলে রোগ প্রতিকারক উপায় করিবে—ইহা তো সকল দেশের চিকিৎসা শাস্ত্রই নির্দেশ করিয়াছেন, কিন্তু প্রাণীজগতে

বাহাতে রোগের আক্রমণ না হইতে পারে—চরক সংহিতার প্রারম্ভ ভাগে তাহাই উচ্চ কণ্ঠে ঘোষিত । অগম্যনী সে ঘোষণা শুনিয়া বধন বহুবিধি পালন করিতে জানিত, তখনই মানবের পরমাত্ম কাল সম্পূর্ণ হইত এক শত বৎসরে । এখনকার লোকের গড়ে পরমাত্ম সংখ্যা দাঁড়াইছে ৫০ । চরক বলেন, প্রতি এক শত বৎসরে মানুষের জীবন এক বৎসর করিয়া হ্রাস প্রাপ্ত হয় । এই হিসাবে এক শত বৎসর পরমাত্ম ৫০ বৎসরে কমিয়া আসিতে কত বৎসর লাগে—জৈরানিকের নিয়মে তাহা স্থির করিলে চরকের প্রাচুর্য্যব-বালের সময়-নির্দেশ সত্য ও জেতা যুগের সন্ধি সময়ে অনুমান করিতে পারা যায় । চরকে সত্য ও জেতা যুগের উল্লেখও আছে । বাহা হটক তাহার প্রাচুর্য্যবকালের নির্দেশ করণ এ প্রবন্ধের উদ্দেশ্য নহে, সুতরাং সে কথা নইয়া এখন মাথা ঘামাইবারও আবশ্যক বিবেচনা করিতেছি না ।

চরক স্বাস্থ্যরক্ষার উপায় নির্দেশে যে সকল সমকৃতের কথা বলিয়া গিয়াছেন, মানুষ যদি তাহা বর্ণে বর্ণে পালন করিতে সমর্থ হয়, তাহা হইলে তাহাকে যে রোগ-বরণা পাইতে হয় না, নীরোগ ও সুস্থ দেহে তাহার যে দীর্ঘ জীবন লাভ ঘটিয়া থাকে—তাহা অনিশ্চিত । তাহার অমূল্য উপদেশা-বলীর সারমর্ম—“দেব, গো, ব্রাহ্মণ, ওহ বৃদ্ধ, শিশু ও আচার্য্য যিথাক অর্চন করিবে । পূরীক ও সারাক—দুইকালে জল দ্বারা আচমন করিবে । সর্বদা বলারন ও পানদ্রবের নিম্নলতা রক্ষা করিবে । এক পক্ষের মধ্যে তিন বার বেশ, শ্রব, লোব

৩ নখ ছেদন করিবে। সর্কলা অঙ্গির
বস্ত্র ধারী, প্রসঙ্গ-মনা: ও স্তন্য ধারী হইবে।
নাধু কেশ ও শোভিতকেশ হইবে। মূর্ধা,
কর্ণ, নাসা ও পাদ নিত্য তৈল দ্বারা স্রবণ
করিবে। শাশ্রোক্ত ধূমপান করিবে।
আগন্তকে তুমিই অগ্রে সত্কাষণ করিবে,
মিষ্টমুখ হইবে। বিপন্নকে আশ্বাস দিবে।
অতিথিদিগের পূজা করিবে। শিশুসপকে
পিণ্ডদান করিবে। সময় বুঝিয়া হিতকর
অথচ পরিমিত ও মধুরার্থ বৃত্ত বাক্য প্রয়োগ
করিবে। সংযতাত্মা ও ধর্মাত্মা হইবে। যে
কারণে বাহ্যর উন্নতি হইয়াছে, সেই কারণের
প্রতি ঈর্ষা করিবে। কিন্তু সেই কারণের
ফলের প্রতি ঈর্ষা করিবে না। নিশ্চিত
নির্ভীক, সজ্জানীল, বিশ্বাস্যকারী, উৎসাহী,
দক্ষ, কহাবান, পার্থক্য ও আন্তিক হইবে।
বিনয়, বুদ্ধি ও বিদ্যা সম্বন্ধে বাঁহাদের উৎকর্ষ
আছে, বাঁহারা বরোবৃত্ত, সিদ্ধ ও আচার্য্য—
তাঁহাদের উপাসনা করিবে। ছত্র, দণ্ড,
উকীর ও উপানহ ধারণ করিবে। চলিবার
সময় সমুখে অস্ত্রত: চতুর্ভুজ স্থানের প্রতি
দৃষ্টি রাখিবে। সর্কলা সজ্জাচরণ করিবে।
কুংসিত বস্ত্র, অস্থি, কণ্টক, অপবিজ কেশ,
ভূষ, জজাল, ভয় ও কপাল সমূহের নিকট
দিগা যাইবে না। বাসস্থান সকল পরিষ্কার
করিবে। আতি বোধ-না হইবার পূর্বেই
শ্রম পরিত্যাগ করিবে। সর্ক প্রাণীর প্রতি
বহুভাব প্রদর্শন করিবে। ক্রুদ্ধদিগকে
অহনরও ও ভীতদিগকে আশ্বাস প্রদান
করিবে। দরিদ্রদিগকে অন্নগ্রহ করিবে।
সত্যসত্য হইবে এবং চতুর্ভুজের মধ্যে সামগ্ৰণ
প্রদানরূপে অবলম্বন করিবে। পরের পক্ষ

বাক্যে সহিষ্ণুতা প্রদর্শন করিবে, কিন্তু নিজে
পক্ষ হইবে না। প্রশস্ত ও নসমূহের উৎসাহ
দাতা হইবে। রাগ ও ঘেঘের বাহা কারণ—
তাহা পরিহার করিবে। অসত্য কহিবে
না। পরস্ব গ্রহণ করিবে না। অস্ত্র স্ত্রী
অভিলাষ করিবে না। পরস্বী কাতর হইবে
না। বৈরীভাবেয় করনা করিবে না। পাপ
করিবে না। অপকারীরও অপকার করিবে
না। পরদোষ কহিবে না। পরের রহস্য
প্রকাশ করিবে না। অধাৰ্মিক বা রাজ-
বিষিষ্টদিগের সহিত বাস করিবে না। উন্নত,
পতিত, জগহস্তা, ক্ষুদ্র ও ছুই লোকদিগের
সহিত বাস করিবে না। ছুইখানে আরোহণ
করিবে না। কষ্টকর আসনে বসিবে না।
অনাভীর্ণ, উপাধানহীন, অপ্রশস্ত বা অসম
শয়নে শয়ন করিবে না। গিরি গহনে বা
গিরি শিরে বিচরণ করিবে না। বৃক্ষে আরো-
হণ করিবে না। উগ্রস্রোত: জলে অবপাহন
করিবে না। কুলপাছের ছায়া সেবন করিবে
না। অশ্লীল্যপাতের সম্মুখানে বিচরণ করিবে
না। উচ্চহাস্ত করিবে না। লোকের সমুখে
সমস্ত বস্তু নিঃসরণ করিবে না। মূখ না
চাকিয়া, জন্তন, কবধু কিম্বা হস্ত করিবে না।
নাক খুঁটিবে না। দন্ত বিঘটিত করিবে না।
নখ বাজাইবে না। অস্থিতে অতিঘাত
করিবে না। ভূমি বিধিলন করিবে
না। বৃক্ষ বা তৃণ ছিঁড়িবে না। অক
প্রত্যক্ষগুলি কুংসিতভাবে প্রসারিত বা সঙ্-
চিত করিয়া কোন কার্য করিবে না। উজল
জ্যোতি: পদার্থের প্রতি বা অপবিজ অপ্রশস্ত
অগ্নির প্রতি দৃষ্টিপাত করিবে না। রাজিতে
দেবালয়, চৈত্যা, চত্বর, চতুপথ, উপবন,

অশান ও বধ্যভূমি সেবা করিবে না। শূন্য গৃহে বা অটবীতে একাকী প্রবেশ করিবে না। পাপাচার দ্বী, মিত্র ও ভৃত্যদিগকে ভজনা করিবে না। উত্তমদিগের সহিত বিরোধ করিবে না। নিকটদিগের উপাসনা করিবে না। বক্র কচির অহুসরণ করিবে না। অতি সাহস, অতি নিদ্রা, অতি আগ্রহ, অতি ঘন, অতি পান ও অতি ভোজন করিবে না। উর্দ্ধভাগ হইয়া অধিকক্ষণ থাকিবে না। সর্প, দ্বী ও শূন্য জল নিকট থাকিবে না। পূর্ব বায়ু, সমুদ্র বৌদ্ধ, হিম ও অতি বায়ু পরিহার করিবে। কলহ করিবে না। শ্রান্তি ও ঘর্ষের নিবৃত্তি না হইলে ঘান করিবে না। অকাচা কাপড়ে মাথা মুচিবে না। অকাচা কাপড় পরিধান করিবে না। রক্ত, শুষ্ক, পূজা দ্রব্য, মাংস দ্রব্য ও পুষ্প স্পর্শ না করিবে। অগ্নি হইবে না। হস্তে রক্ত ধারণ না করিবে, অন্নাত হইয়া, বস্ত্রত্যাগ না করিবে, জপ না করিবে, হোম না করিবে, দেবতা-দিগকে নিবেদন না করিবে, শিষ্ট, শুষ্ক ও উপাসিতদিগকে দান না করিবে, পবিত্র গন্ধ দ্রব্য ও মাংস পরিধান না করিবে, পাণি, পাদ ও বদন প্রক্ষালন না করিবে, শুষ্ক মূত্র ও উত্তর মূত্র না হইয়া শুষ্ক করিবে না। অপমানিত, অভক্ত, অশিষ্ট, অশুচি ও ক্ষুধিত পরিচরের সমীপস্থ হইয়া, অমেধ্য ভোজন পাত্রে, অকালে, অস্থানে, আপন প্রকৃতি জনপূর্ণ স্থানে ভোজন করিবে না। অগ্নিকে ভোজ-নাশভাগ না দিয়া, অন্নকে প্রোক্ষণ বলদ্বারা প্রোক্ষিত ও ময়দ্বারা অতিময়িত না করিবে ভোজন করিবে না। শক্রর আনীত অন্ন ভোজন করিবে না। শুষ্ক বা বাসি অন্ন

ভোজন করিবে না। রাতে দধি ভোজন করিবে না। দিবসে কেবল ছাতু খাইয়া থাকিবে না। রাতে ছাতু খাইবে না। ভোজনের পর ছাতু খাইবে না। দধিমাংস চর্ষণ না করিবে ভোজন করিবে না। শরীর বক্র ভাবে রাখিবে হাঁচিবে না, ভোজন করিবে না বা শয়ন করিবে না। মল মূত্রের বেগ হইলে উহা পরিত্যাগ না করিবে অল্প কার্য করিবে না। পথ প্রস্রাব করিবে না। রক্তশলা, আতুয়া, অপবিত্রা ও অশুভায়া দ্বীতে গমন করিবে না। পরদ্বীতে গমন করিবে না। প্রভাতে ও সন্ধ্যাকালে দ্বীগমন করিবে না। ইন্দ্রিয়ের বশ হইবে না। চকল মনকে অধিক চকল করিবে না। বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়দিগকে অধিক ভারগ্রস্ত করিবে না। অত্যন্ত দীর্ঘ সূত্রী হইবে না। ক্রোধ ও হর্ষ হইলেই তদনুসারে কার্য করিবে না। ব্রহ্মচর্য, জ্ঞান, দান, মৈত্রী, কাক্ষ্য ও হর্ষোৎপাদন দ্বারা শান্তিপরায়ণ হইবে।" ইহা ত্রিচরকে সদ্বৃন্ত অধ্যায়ে আরও অনেক উপদেশ বর্ণিত আছে, আমরা প্রবন্ধ বিস্তৃতির ভয়ে যেগুলি বিশেষ প্রয়োজনীয়— তাহাই সংক্ষেপ করিয়া উদ্ধৃত করিলাম।

এই উপদেশের পরে ত্রিবিধ এষণার উপদেশ। এষণা শব্দের অর্থ চেষ্টা বা অন্বেষণ। পুরুষের উচিত যে, মন, বুদ্ধি, পৌরুষ ও পরাক্রম অব্যাহত রাখেন এবং ইহ-পরলোকে মঙ্গলার্থী হইয়া তিনটি এষণার অহুসরণ করেন। ঐ তিনটি এষণার নাম প্রাণৈষণা, ধনৈষণা ও পারলৌকিকষণ। ইহার মধ্যে প্রাণৈষণা বা প্রাণ রক্ষার চেষ্টা সর্বপ্রথমে অহুসরণীয়। এই ঐশ্বর্য বৃদ্ধ ব্যক্তির

উচিত ব্যবহার অমুপালন করা এবং পীড়িতের উচিত পীড়ার শাস্তিবিধান করা। ইহার পরই দ্বিতীয় এষণা বা ধনৈষণার চেষ্টা করা কর্তব্য। কারণ ধন না থাকিলে পানী হইতে হয় ও দীর্ঘায়ু লাভ ঘটে না। তাহার পর তৃতীয় এষণা বা পারলোকৈষণার অমুসরণ করিতে হয়। ইহলোক হইতে চ্যুত হইলে পুনরুৎপত্তিরূপে উৎপন্ন হইব কিবা উৎপন্ন হইব কিনা এ সম্বন্ধে কাহারও সংশয় থাকিতে পারে, কিন্তু যুক্তির দ্বারা পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন, ক্ষিতি, অপ, তেজ, মরুৎ ব্যোম ও আত্মার সমরায় হইতেই গতির উৎপত্তি হয়, এবং আত্মার সহিত পরলোকের সম্বন্ধ আছে। কৰ্ত্তা ও কারণ—এই উভয়ের যোগেই জিয়া হয়। কৃতকর্মের ফল আছে, অকৃত কর্মের ফল নাই। বাজ্র না থাকিলে অকুরের উৎপত্তি হয় না। এতদ্বারা পরজন্ম স্বাকার না করিয়া থাকা যায় না। পরজন্ম স্বাকার করিতে হইলে ধর্মবুদ্ধি পরায়ণ হইতেই হইবে। পারলোকৈষণা তাহারই জ্ঞান অমুসরণ করা কর্তব্য। চরকের এই তিনটি এষণা যিনি অমুসরণ করিতে পারেন, তিনি ইহলোকে নীরোগ ও সুস্থ দেহে দীর্ঘায়ু লাভ করিয়া পরলোকে স্বর্গ ভোগ করিতে পারেন।

চরক বলিয়াছেন,—আহার, হুনিদ্রা ও ইন্দ্রিয় দমন—এই তিনটি শরীরের উপকৃত্ত বা ধারক। এই তিনটি উপকৃত্ত যুক্তি পূরক ব্যবহৃত হইলে জ্ঞান শেষ না হওয়া পর্যন্ত শরীরে বল-বর্ধনের উপচয় হয়। এই কারণের অহিত ব্যবহারই রোগ। এই রোগ আবার সাধারণতঃ তিন ভাগে বিভক্ত, নিম্ন, আগন্ত

ও মানস। যে সকল রোগ শরীরস্থ বাহ্য, পিত্ত ও কফ বশতঃ উৎপন্ন হয় তাহারা নিম্ন রোগ মধ্যে গণ্য। ক্ষুভ, বিব, বায়ু, অগ্নি ও প্রহারাদি হইতে যে সকল রোগ উৎপন্ন হয় তাহারা আগন্ত রোগ। আর প্রিয় বস্তুর অলাভ ও অপ্রিয় বস্তুর সমাগম হইতে মানস রোগ উৎপন্ন হয়। রোগস্থান বা রোগ মার্গ তিন প্রকার, শাখা, মধ্যস্থি সন্ধি ও কোঠ। শাখা শব্দের অর্থ রক্তাদি সপ্তধাতু ও ত্বক। ইহারাই রোগের বাহ্য মার্গ। বস্তি, ক্লম্ব ও মস্তক প্রকৃতি মধ্যস্থান সকল এবং অস্থি সন্ধি, অস্থি সংযোগ সমূহ মধ্যম রোগ মার্গ। কোঠের অন্ত্যন্ত নাম মহা স্রোতঃ, শরীর মধ্য, মহা নিম্ন ও আম প্কাশন। ইহাই হইল আভ্যন্তরিক রোগমার্গ। গলগণ্ড, পীড়কা, অপচী, চর্মকোল, অর্কুদ, অধিমাংস, অলসক, কুঠ রোগ ও বাহ্য প্রকৃতি বাহ্য রোগ—বাহ্য মার্গজাত। বীসর্প, শোথ, গুল্ম, অর্শ, বিহিধি প্রকৃতি রোগ শাখাহুসারী। পক্ষাঘাত, অঙ্গগ্রহ, অপতানক, অর্ধিত, শোথ, রাশিযক্ষ্মা অস্থি শূল, সন্ধি শূল, গুদ অংশাদি রোগ এবং শিরোগত, ক্লম্বগত ও বস্তীগত রোগাদি মধ্যম মার্গাহুসারী। জ্বরাসিয়ার, বমি, অলসক, বিহুচিকা, বাস কাস, হিকা, আনাহ, উদর, ও প্রীহাদি রোগ এবং অন্তর্মার্গজাত বীসর্প, শোথ, গুল্ম, অর্শ ও বিহিধি প্রকৃতিকেও কোঠ মার্গাহুসারী রোগ বলা যায়। ইহাদের চিকিৎসার জন্য চরক ৩ প্রকার ঔষধের উল্লেখ করিয়াছেন—দৈব ব্যপাশ্রয়, যুক্তি ব্যাপাশ্রয় ও সববিকল্প। মন্ত্র, ওষধিধারণ, রক্ত ধারণ, মলনাচরণ এবং বলিপূজা—হোম-নিয়ম-প্রাথমিক উপবা

ব্যায়ন এনিপাত-তীর্থ যাত্রাদিকে দৈব ব্যাপাশয়, হুতি পূর্বক পথ্য ও ঔষধ বোজন্য নাম হুতি ব্যাপাশয়, আর অহিত বিষয় হইতে যনকে সংযত করার নাম বা শাস্তির নাম সম্ব বিজয় । বায়ু, পিত্ত, কক হুপিত হইলে শরীরে যে সকল রোগ হয়, তাহাদের প্রতি-কারার্থ যে সকল ঔষধের প্রয়োজন তাহাও জিবিধ । অন্তর্দার্দ্রন, বহির্দার্দ্রন ও শত্রু এনিধান । যে সকল ঔষধ শরীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া আহারভাত ব্যাধি সকলকে নষ্ট করে, তাহাদের নাম অন্তর্দার্দ্রন, যে সকল ঔষধ স্পর্শনেস্ত্রিয়কে আক্রমণ করিয়া অত্যধ ; শ্বেদ, প্রলেপ, পরিষেক ও উত্তরন প্রভৃতি সহ রোগ নষ্ট করে—তাহাদের নাম বহিঃ পরিদার্দ্রন । আর শত্রু দ্বারা ছেদন, ভেদন, বন্ধন, বিদারণ, লেখন, উৎপাটন, পৃচ্ছন, সীষন, এবং এবং কার ও জলৌকারিগকে শত্রু এনিধান কহে । চিকিৎসা কার্যে এই তিন প্রকার চিকিৎসাই প্রয়োজনীয় । চরকে শত্রুদ্বারা চিকিৎসার বিষয় বর্ণিত না হইলেও জিকালজ আর্দ্র্যাবির সম্ভষণা এই সকল কথার বিরূপ ভাবে উল্লিখিত হইয়াছে তাহা ভাবিলে বিষয়ে পুলকিত হইতে হয় । ধীমান, বৈরাগ্যপরায়ণ কৃষ্ণাজের এবং, উপত্যক্ত, বল, কারণ, রোগ, রোগমার্গ, বৈভ এবং ঔষধ এই আটটি বিষয়ের প্রত্যেকটিকে তিন তিন ভাগে বিভক্ত করিয়া যে উপদেশ দিয়াছিলেন, তাহারই উপর চিকিৎসার ভিত্তি প্রতিষ্ঠিত ।

বায়ু, পিত্ত, ককের বিচার নির্ণয়ই চরকের প্রধান চিকিৎসা । ইহাদিগের পরিচরে এক কথার যে শক্তির দ্বারা ইন্দ্রিয় ক্রিয়া ও

শারীরিক সম্বন্ধের ক্রিয়া নির্বাহিত হয়, তাহারই নাম বায়ু । পিত্ত অন্ন মেহযুক্ত, উষ্ণ, দাহক প্রভৃতি তীক্ষ্ণ গুণ যুক্ত, এবং, অন্ন সারক স্বভাব এবং কটু । মেঘা শুষ্ক, শীতল, মৃদু, মিষ্ট, মধুর, হ্রিয়, ও শিথিল । এই তিনটির বিকৃতি-বৈষম্যই সকল রোগের নিদান । ইহাদিগের মধ্যে আবার বায়ুই প্রধান, কারণ বায়ুর বিকৃতি তিন কোনো প্রকার ব্যাধিরই উৎপত্তি হইতে পারে না । এক কথার সকল প্রকার রোগকেই বাতব্যাধির মধ্যে ধরা যাইতে পারে । উদাহরণ স্বরূপ বলা যাইতে পারে, আমাশয় বায়ু হুপিত হইলে ক্ষয়, নাড়ি, পার্শ্ব, উদরে শূল, তৃকা, উদগার বিষচিক, কাস, কঠ শোষ ও বাস উপস্থিত হয় । এই সকল রোগের চিকিৎসা প্রথমতঃ কক শ্বেদ ও পরে মিষ্ট শ্বেদ । কারণ আমাশয় ককের দ্বান, বায়ু উহাতে আগন্ত বায় । পকাশয় বায়ু হুপিত হইলে অন্ন ক্ষয়, শূল, আটোপ, মূত্রকণ্ড, পুরীষকণ্ড, আনাহ, ত্রিক বেদনা এবং কর্ণ প্রভৃতির শক্তি লোপ হইয়া থাকে । কোষ্ঠাজিত বায়ু হুপিত হইলে মূত্র-বিষ্ঠার বিষয়, ব্রহ্ম, হ্রয়োপ ওশ, অর্শ ও পার্শ্বশূল, হইয়া থাকে । আমাশয় গ্রহণী, অন্ন, মুত্রাশয়, রক্তাশয়, ক্ষয় উদ্বৃক ও ক্ষুস্কুস ইহাদিগের নাম কোষ্ঠ । বৃক বায়ু হুপিত হইলে বৃক, কক, কুটিত, হৃৎ, কৃশ, কৃক ও ভোদ যুক্ত এবং আতত ও রক্তবর্ণ হয় । বায়ু রক্তগত হইলে তীব্র বেদনা, সজাপ, বৈবর্ণ, কৃশতা, অকচি, গায়ে অকুঁবি নামক ত্রণ সমূহের উদয় এবং ভোজননের পর শরীরের তরতা হইয়া থাকে ।

মাংস মেদোগত বায়ু কুপিত হইলে অল্প সমূহের শুকতা এবং স্রোতাবাত বা মূঠাঘাতের বেদনার দ্বারা বেদনা উপস্থিত হয়, ইহা ত্রিভাঙ্গ অত্যন্ত শূল ও শ্রমবোধ হইয়া থাকে। মক্ষাগত ও অগ্নিগত বায়ু কুপিত হইলে অগ্নি ও পক্ষী সমূহের ভ্রম, সঙ্কলন, মাংস ও কক্ষ, অনিশ্রা ও স্তমত বেদনা হয়। শুক্র সহ বায়ু কুপিত হইলে শুক্র ও গর্ভ শাস্র শাশ্র মুক্ত হয় বা বদ্ধ হইয়া থাকে, ইহা শুক্র ও গর্ভ—উভয়েরই বিকার উপস্থিত করে। দ্রাঘগত বায়ুর প্রকোপে পক্ষাঘাত রোগ উৎপন্ন হয়। যতুটকারও এইরূপ বায়ুর বিকৃতির কল। শিরাগত বায়ুর প্রকোপে শরীরে অল্প বেদনামুক্ত শোথ, শরীর শুষ্ক ও স্পন্দিত হইয়া থাকে এবং শিরা সকল সুপ্ত ও তম্ব বা শূল হইয়া থাকে। সন্ধিহলে বাত পূর্ণবৃত্তির দ্বারা স্পর্শ বিশিষ্ট শোথের উৎপত্তি সন্ধিগত বায়ুর প্রকোপের পরিণাম। আমবাত রোগ এইরূপ বায়ু বিকৃতির ফলে হইয়া থাকে। ফল কথা দেহে সকল প্রকার রোগের উপস্থিতির কারণই বায়ুর বিকৃতি। ধাতুকর্য হেতু বা মার্গরোধ হেতু বায়ু কুপিত হইয়া থাকে। বায়ু, পিত্ত ও কফ দেহের সর্ব স্রোতেরই অহসরণ করিয়া দেহকে রক্ষা করিতেছে। বায়ু কুপিত হইয়া কফ ও পিত্তকে বহন করিয়া স্রোতঃ সমূহের মধ্যে যখন আকিষ্ট করে, তৎকালে বায়ুর সকারণ পথ পিত্ত ও কফ কর্তৃক আবৃত হওয়াতে রসাদি ধাতু সকল শুষ্ক হইয়া রোগ সকল উৎপন্ন করে। যেমন ইহা অগতে বায়ু, কফ ও চক্ষ বিকৃত হইলে অগ্নি পীড়িত ও অবিকৃত থাকিলে অগ্নি

ধাবণ করে, সেইরূপ বায়ু, পিত্ত ও কফ কুপিত হইলে দেহকে পীড়ন ও অবিকৃত থাকিলে দেহকে ধারণ করে। এই বায়ু, পিত্ত, কফের প্রধান আশ্রয় বাহুবের বতি, হৃদয় ও মূর্ধা। অতএব চরকের মতে চিকিৎসা করিতে হইলে স্থান সম্বন্ধ অগ্রে বুঝিতে হইবে। এই স্থান সম্বন্ধ বুঝিয়া সাক্ষ্য ও অসাক্ষ্য বিচারপূর্বক যিনি চিকিৎসা করিতে সক্ষম তিনিই চিকিৎসা ক্ষেত্রে যশস্বী হইয়া থাকেন। সাক্ষ্য ও অসাক্ষ্যের বিচার বিষয়ে জ্ঞান না থাকিলেও চিকিৎসা করা যায় না। বায়ু, পিত্ত ও কফ পরস্পর বিরুদ্ধ হইলেও পরস্পরকে সাক্ষ্য বলিয়া পরস্পরকে নষ্ট করে না। একবার প্রমাণ, সর্পবিষ অন্তের শরীরে প্রাণঘাতী হইলেও উহা সর্পের সাক্ষ্য বলিয়া সর্পকে নষ্ট করে না। ফল কথা ধাতুর বৈষম্যই রোগ এবং সমধাতু দিগের স্থিরতা সম্পাদনের অন্তর্গত চিকিৎসার প্রয়োজন। চিকিৎসা কুলল বৈষম্য ইহা বিবেচনা করিয়া রোগীর রোগ-শুশ্রূষা নিবারণের চেষ্টা করিবেন—ইহাই মহাবি পুনর্জন্মের সার উপদেশ।

চরকে সকল রোগের নাম ও লক্ষণ বলিয়া সকল রোগের বিশেষ বিবরণ বিশদ ভাবে বর্ণিত হয় নাই। যে সমস্ত রোগের কথা ষিগদভাবে উল্লিখিত হই নাই—চিকিৎসক বায়ু, পিত্ত, কফের লক্ষণ বোধিয়া যুক্ত পূর্বক সেই সকল রোগের চিকিৎসা করিবেন, ইহাও পুনর্জন্মের উপদেশ। বধা রোগী যে ২প্যাক নোদিষ্টা বহুভাষ্য রূপকঃ। তেভ্যামণ্যতমেব ভাভোবাধীন বাধ্য ভেদজম।

চরক চিকিৎসা: ১২৬ শ্লোকঃ

এই কথা বলিয়া চরক চিকিৎসার ইচ্ছিত করিয়াছেন,—“মুখ হইতে আমাশয় পর্যন্ত, নাসিকা হইতে মস্তক পর্যন্ত এবং মলমূত্র হইতে উরসীয়া পর্যন্ত যে সকল রোগ আশ্রয় করে, সেই সকল আশ্রয় রোগকে ঔষধে আশ্রয় প্রয়োগ দ্বারা শীঘ্র অথচ উত্তমরূপে হরণ করা যায়। শরীরের বাহ্য প্রদেশে যে সকল বীজ ও পিড়কাদি হয়, স্থান বুঝিয়া প্রলেপাদির প্রয়োগে তাহাদের বিশেষরূপ প্রশমন হইয়া থাকে, ইত্যাদি। চরকের চিকিৎসা স্থানে সকল রোগের উল্লেখ না থাকিলেও চরকের আশ্রয় পাঠ করিলে কোনো রোগের চিকিৎসাই চরকে বাদ পড়ে নাই বুঝিতে পারা যায়। ক্রিমি, বিষচিকা, অলসক ও বিলম্বিকা রোগের নিদান ও ঔষধ বিধান স্থানের অষ্টমাধ্যায়ে, তলম্বর, গুণমালা, ক্ষেপক, প্রভৃতি প্রোধোষিধ্যায়ে, মূল রোগের সংখ্যা প্রভৃতির নির্দেশ গ্রহণী রোগাধিকারে এবং বাত ব্যাধির পরিচ্ছেদে বিশেষ ভাবে বর্ণিত হইয়াছে। অন্নপিত্ত—চরকে গ্রহণী রোগের অন্তর্নিবিষ্ট। গভিরা, বালক, প্রভৃতি ও ধাত্রীর চিকিৎসা—শারীর স্থানের অষ্টম অধ্যায়ে বিস্তৃত। ক্রোধ, মূত্রাশ্রয় এবং যে সকল পিরোজরোগের কথা যথাক্রমে বিস্তৃত হইয়াছে—তাহা বায়ু রোগ ও সিন্ধি স্থানের নবম অধ্যায়ে উপনিষ্ট। সুতরাং চরকে সকল রোগের চিকিৎসাই যে বিস্তৃত হইয়াছে, তাহা উত্তম বুদ্ধি ব্যক্তিবিশেষ বুঝিতে কষ্ট হয় না। চরক বলিয়াছেন, বাতিক, পৈতিক ও সৈমিক ভেদে সকল রোগের চিকিৎসাই তিন প্রকার, আত্ম এবং চিকিৎসা স্থানে কোনো

রোগের চিকিৎসা বিস্তৃত না থাকিলেও লক্ষণ দৃষ্টে তাহার চিকিৎসা হইতে পারে। এ স্থলে উদাহরণ স্বরূপ, ভাস্করাণ্ডি এসিয়াটিক কলেজের নাম উল্লেখ করা যাইতে পারে। এসিয়াটিক কলেজের আয়ুর্বেদীয় নাম, বিষচিকা। এই বিষচিকার চিকিৎসা চরকে বর্ণিত হয় নাই—কিন্তু ইহার লক্ষণগুলি যদি মিলাইয়া লওয়া যায়, তাহা হইলে চরকের মতে ইহার চিকিৎসা অতি সহজে করিতে পারা যায়। এসিয়াটিক কলেজ—

১। বিষ্ঠার বর্ণ আমাশয়ের দ্বায় সাদা।

চরকের মতে ইহা স্নেহের লক্ষণ।

২। হঠাৎ বলক্ষয়। চরকে ইহা বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

৩। সর্কাস শীতল। চরকে ইহা বাত স্নেহাও পিত্তের লক্ষণ।

৪। খালধরা। ইহা বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

৫। মাড়ী দমিয়া যাওয়া। বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

৬। অনবরত ও অসহ্য তৃষ্ণা। বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

৭। অন্তর্দাহ ও অহ বিক্ষেপ। বাত স্নেহ প্রকোপের লক্ষণ।

৮। ভাব বর্ণ।—বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

৯। সর্কাসে স্ফীতভাবৎ বেদনা। বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

১০। শিরঃ শূল। বায়ু বা বাত স্নেহ প্রকোপের লক্ষণ।

১১। চক্ষুঃ শূল। বায়ু প্রকোপের লক্ষণ।

১২। অন্নভয়। বায়ু বা বাত স্নেহ প্রকোপ।

করা উচিত। বাহাতে ভীহাদেরও ক্রীড়িত
কোঠ সরল থাকে, একটু আহাঙ্গানি করিতে
হইবে, এবং গোছড় পাক করিতে থাকিলে, ঐ
ছন্দের সহিত একটু সরও বেশ করিয়া শুস্কিয়া
খাওয়ার আবশ্যক। তদ্বিষয় সন্তঃ মল পরি-
কারের আবশ্যক হইলে পানের বোটা অথবা
এক টুকরা নরম সাবান সৰু বাতির সহ
করিয়া কাটিয়া শিশুর মলবারে প্রবেশ করাইয়া
দিলে অল্পক্ষণ মধ্যেই মল পরিষ্কার হইয়া
থাকে।

যে সকল শিশুর যকৃতের ক্রিয়ার দোষে
কোষ্ঠকাঠিন্য হয়, তাহাদিগকে প্রত্যহ প্রাতে
দশ পনের ফোটা করিয়া ‘কালমেঘের’ রস
অথবা শিউলী পাতার রস, ফোটা কত মধুর
সহিত মিশাইয়া খাওয়াইলে বিশেষ উপকার
হইয়া থাকে।

শিশুর পেট-কামড়ান।

অনিয়মিত আহার বা অতিভোজন
কিবা অধিক পরিমাণে দুগ্ধ বা দূষিত মাতৃদুগ্ধ
পান করিলে, অথবা পেটের মধ্যে কৃমি
জন্মিলে কিবা রীতিমত মল পরিষ্কার না
হইলে শিশুদিগের পেটে শূল বেদনা অর্থাৎ
পেট কামড়াইতে থাকে। পেটে ব্যথা
আরম্ভ হইলে শিশু পেটটাকে শক্ত করে ও
হাঁটু গুটাইয়া পেটের উপর চাপ দিতে চেষ্টা
করে, কখনও বা যন্ত্রণার অস্থির হইয়া
কাদিতে থাকে।

আহারের অনিয়মে পেটব্যথা আরম্ভ
হইলে গোটাকত ঘোয়ান, একটা গোলমরিচ
ও অতি সামান্য একটু সৈন্ধব লবণ বেশ
করিয়া কাটিয়া জলে শুস্কিয়া খাওয়াইয়া দিলে
অথবা ফোটা চার পাঁচ ঘোয়ানের আরম্ভ

কল মিশাইয়া খাওয়াইয়া দিলে কখনই পেটের
ব্যথা ভাল হইয়া যায়, হৃদয়ও বেশ হয়।

আর যদি শিশুর ভাল দাঁত না হওয়ার
জন্য, অথবা একেবারে মল বন্ধ থাকার জন্য
পেট কামড়াইতে থাকে, তবে পেটে একটু
গরম সরপটেল বা জরপিন তৈল মাখিয়া
করিয়া দিবে এবং একটু গরম ভাজা দুধ
গরম জলে ভিজাইয়া বেশ করিয়া নিঙড়াইয়া
পূর্য্য গরম খেস দিতে থাকিবে। এইরূপ
করিলেই সব ভাল হইয়া যাইবে।

অতিরিক্ত শিশুর মলবন্ধের জন্য পেট
কামড়াইতে থাকিলে, একটা “মুক্তাবর্ষী”
পাতা রগড়াইয়া বালকের মলবারে প্রবেশ
করাইয়া দিবে, অথবা পানের বোটার একটু
রেড়ির তৈল লাগাইয়া শিশুর মলবারে প্রবেশ
করাইয়া দিবে—তখনই দাঁত পরিষ্কার হইয়া
যাইবে; পেট ব্যথাও ভাল হইয়া যাইবে।
সাবানের সৰু বাতি দিয়া দাঁত পরিষ্কারের
কথাও পূর্বে বলা হইয়াছে। ডাক্তারেরা
এরূপ স্থলে মিসিরিনের পিচকারী দিয়া
‘বাহে’ করাইয়া থাকেন।

আর যদি পেটকাঁপার জন্য পেট কামড়াইতে
থাকে, তবে শিশুর নাতির গর্তটুকু বাণ
দিয়া উহার চারিদিকে একটু চূপ লাগাইয়া
দিবে; দেখিবে অল্প সময়ের মধ্যেই শিশু সম্পূর্ণ
স্থস্থ হইয়াছে, পেটের কাঁপ চলিয়া গিয়াছে।

শিশুর উদরাময়।

শিশু সকল জন্মবার পর হইতেই দুই
হইতে পাঁচ ছয় বার পর্য্যন্ত মলত্যাগ করে,
উহা তাহাদের স্বাভাবিক। বেশী বেশী দাঁত
হইতে থাকিলে অস্থব বলিয়া জানিবে।

সকল শিশুরই ছেলেবেলার পেটের অস্থখ হইয়া থাকে। পেটের অস্থখ হইলে তত্ত্বপাত্রী জননী বা মাতাকে বিশেষ নিয়মে বাধিতে হয়। পেটের অস্থখে যে সকল আহারাদি নিষিদ্ধ, সে সকল দ্রব্য জননীকে সম্পূর্ণরূপে পরিত্যাগ করিতে হইবে এবং তাহাতে মন সৰ্ব্বদা প্রস্থ থাকে, সে বিষয়েও লক্ষ্য রাখিতে হইবে। কেন না জননীর মানসিক উত্তেজনা বা অবসাদ ও অনেক সময় শিশুর উদরাময়ের কারণ হইয়া থাকে।

দুই শিশুগণ যে মলত্যাগ করে, তাহার দৃষ্টিতে এবং তাহাতে কোন দুর্গন্ধ থাকে না। যদি মল খুব তরল ও মলের বর্ণ সাদা, কাল, সবুজ বা ছানা ছানা মত, কিংবা ভিন্ন ভিন্ন মত হয়, তবে তাহাতে দুর্গন্ধ থাকে, পেট ফাঁপে, বমি করে ও শিশু খুব চটকট করে বা রান হইয়া যায়, তবে তাহার পেটের অস্থখ বলিয়া জানিবে এবং শীঘ্রই তাহার প্রতীকারের চেষ্টা করিবে।

তত্ত্বপাত্রী শিশুর পেটের অস্থখ হইলেই জন দেওয়া বন্ধ করিয়া দিবে ও তখনতত্ত্ব পরীক্ষা করিয়া দেখিবে তাহাতে কোন প্রকার দোষ আছে কি না। যদি কিছু দোষ থাকে, তবে (১) পূর্বকথিত উপায় দ্বারা তাহার প্রতীকার করিবে এবং শিশুর আহারের তত্ত্ব পরিত্যক্ত শচীচূর্ণ (২) অথবা খুব ভাল একডোলা বালি একসের আন্দাজ ভালে ভুলিয়া সিদ্ধ করিতে থাকিবে; যখন

(১) তত্ত্বচূর্ণ-প্রতীকার প্রকরণে লিখিত।

(২) 'শচীচূর্ণ' বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়। পশ্চিম প্রদেশে পরিত্যক্ত শচীচূর্ণ 'ভীষ্ম' নামে পরিচিত।

আখপোয়া আন্দাজ অবশিষ্ট থাকিবে, তখন নামাইয়া একটু একটু করিয়া শিশুকে খাওয়াইতে থাকিবে এবং প্রতিবারে দু'চার ফোঁটা করিয়া চূর্ণের তল তাহার সহিত মিশাইয়া দিবে; কিংবা বালি সিদ্ধ করিবার সময় সামান্য দু'টা ঘোয়ান একটু পরিষ্কার জাকড়ার বাধিয়া, যখন বালি সিদ্ধ করিবে, তখন উহাতে ছাড়িয়া দিবে এবং বালি হইয়া গেলে ঐ ঘোয়ানের পুটিলীটা উড়াইয়া লইবে। ইহাতে বালকের খাদ্য শীঘ্র পরিপাক হইবে এবং পেটের অস্থখেরও বিশেষ উপকার হইবে।

বেসকল শিশু বিলাতি উপায়ে বোতলের দুগ্ধ পান করিয়া থাকে, তাহাদের প্রায়ই পেটের অস্থখ হইতে দেখা যায়। কেন না বোতল ভাল করিয়া না ধুইয়া সেই শোভাল পুনরায় গরম দুগ্ধ পুথিলেই দ্ব্য নষ্ট হইয়া যায়। ঐ বিকৃত দুগ্ধ পান অচিরে বালকের পেট ফাঁপা, বমি ও অভ্যর্থন্য প্রভৃতি দেখা যায়। সুতরাং বালককে প্রথম হইতেই বোতলের দুগ্ধ পান বর্জ্য হইতে অভ্যাস করান উচিত নয়। তত্ত্ব শিশুদিগের তত্ত্ব যে সকল বিলাতি দুগ্ধ বা খাদ্য প্রদেশে বিক্রয়ার্থ আসিয়া থাকে, সে সকল যে অবিকৃত অবস্থায় থাকে, একথাও দৃঢ়তার বলিতে পারা যায় না। ঐ সকল তত্ত্ব শিশুখাদ্য বিকৃত বা নষ্ট হইয়াছে কি না, তাহাও সাধারণের বসিকার উপায় নাই। যখন সচরাচর দেখা যায় যে, আহারের দোষই শিশুদিগের উদরাময় ঘটিয়া থাকে, তখন ভাল করিয়া পরীক্ষা না করিয়া বিলাতি খাদ্য বা দুগ্ধ শিশুদিগের আহারের বন্ধ

প্রদান করা বুদ্ধিমানের কৰ্ম নহে। অনেকেই 'বিলাতি দূত' নাম শুনেই আনন্দে অধীর হইয়া পড়েন। একই ভালরকম বিচার না করিয়াই শিশুদের ব্যবহার করিতে দিয়া থাকেন। আমাদের হাতে ঐ সকল কৃত্রিম শিশুখাদ্য শিশুর বাহ্যের গন্ধে প্রায়ই অহুকুল হয় না। সেজন্য বিলাতী খাদ্যভোজী শিশু-গণের বক্তৃতের দোষ, উদরাময় ও অকাল মৃত্যু পর্যন্ত বস্তু অধিক দেখা যায়, তত রোগের কারণ বা অকালমৃত্যু এমনীয় গোছের শিশু শিশুগণের দেখা যায় না। খাদ্যের কৃত্রিমতার জন্য সহস্রের শিশুর মৃত্যুসংখ্যাও পল্লীশিশুর মৃত্যুসংখ্যা অপেক্ষা অনেক অধিক বলিয়া আমাদের ধারণা। এখনও পল্লীগ্রামে মাতৃত্বনে চুষের অন্তর্য হইলে গৃহস্থগণ স্তনদুগ্ধের বৃদ্ধির জন্য নানাবিধ উপায় অবলম্বন করিয়া থাকেন। কিন্তু সহরে মাতৃত্বনে প্রভুত দুগ্ধ থাকিলেও যখন সে চুষের পরিবর্তে বিলাতী বিস্তৃত কৃত্রিম দুগ্ধ ডুম্বিট হটবামাজাই শিশুকে পান করান হইয়া থাকে, তখন চুষের অভাব হইলে ভো কষ্টই নাই।

পূর্বেই বলা হইয়াছে,—আহারের দোষেই সাধারণতঃ শিশুদিগের পেটের অস্বাস্থ হইয়া থাকে। সুতরাং শিশুদিগের আহার সম্বন্ধে জননী বা খাজীকে সর্বদা সতর্ক থাকিতে হইবে। যতদিন পর্যন্ত সন্তান স্তনদুগ্ধ পান করিবে, ততদিন জননী বা খাজীর অস্বাভিত আহার প্রভৃতি পরিত্যাগ করা একান্ত কর্তব্য এবং স্তনপায়ী শিশুর অর্জীৰ বা উদরাময় দেখা দিলে জননীকেও আহারাদি সম্বন্ধে কঠোর নিয়ম প্রতিপালন

করিতে হইবে। যে সকল শিশু গোছত পান করে, তাহাদের গোছত বস্তু করিয়া শর্টা বা বার্লি প্রভৃতি দিতে হইবে, এবং শিশুকে অত্যন্ত দুর্বল বিবেচনা করিলে বার্লি বা শর্টার সহিত অল্প পরিমাণে দুগ্ধ মিশাইয়া দিতে পারা যায়।

অতঃপর আমরা উদরাময়ে আধ্বর্কীয় চিকিৎসার অব্যর্থ সুস্থিযোগ সকল প্রকাশ করিতেছি।

উদরাময় ।

সন্তোজাত শিশু প্রথমে মায়ের স্তনদুগ্ধ খাইয়া যে দিনে চার পাঁচ বার কি চরবার পর্যন্ত মলত্যাগ করে তাহাকে সাধারণতঃ পেটের অস্বাস্থ বলা হয় না। কেন না তখন পাঁচ ছয় বার মলত্যাগই স্বাভাবিক। যদি তাহার বেশী মল হয়, পেট কামড়ায়, সে জন্য শিশু প্রায়ই কাঁদিতে থাকে অথবা পেট কাশে, কখন কখন বা দুগ্ধ খাইয়াই চানা চানা বমি করিয়া ফেলে। শালা শালা কিংবা সবজ সবজ অথবা নানা রঙের বস্তুরা মলত্যাগ করে ও শিশুর মুখ চোক বলিয়া যায় বা রান হয়, তবেই শিশুর উদরাময় হইয়াছে বলিয়া জানিবে।

উদরাময় হইলেই শিশুর আহারের দিকে সর্বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। যেহেতু আহারের দোষেই সাধারণতঃ শিশুদিগের পেটের অস্বাস্থ হইয়া থাকে। এজন্য স্তনপায়ী শিশুর পেটের অস্বাস্থ হইলেই স্তনদাতা জননী অথবা খাজীর আহার সম্বন্ধে কঠোর নিয়ম পালন করিতে বলিবে, এবং যাহাতে তাহাদের মানসিক কোনও প্রকার অশান্তি বা চিন্তা প্রভৃতি না আসে, সে বিষয়েও দৃষ্টি রাখিবে।

চিন্তা, রাগিমাগধ, শিবিানিহা, শোক, ওষপাক প্রভৃতি ভোজন, কৃত্রিম্য খাদ্য বা হইতেই পুনরায় ভোজন প্রভৃতি নানাবিধ অস্থিতকর আচরণের দ্বারা জননীসপের বাজাবিক বাহ্যের বিকৃতি ঘটয়া থাকে এবং সেজন্য তাঁহাদের তরুণ্যও বিকৃত হইয়া থাকে। সেই বিকৃত হৃৎপান করিলে শিশুরও উদরাময় প্রভৃতি নানাবিধ ব্যাধির উপপত্তি হয়। হতরায় শিশুর বাহ্যভার হইলেও সর্বপ্রথমে তত্তদাত্মী জননী বা খাদ্যের বাহ্য কিরণ আছে দেখিতে হইবে এবং আবৃত্তক মত তাঁহাদের আহারাদির বিশেষ পরিবর্তন করিয়া দিতে হইবে।

যে সকল সন্তান বেশীর ভাগ গোছত অথবা বিলাতী খাতের উপর নির্ভর করিয়া জীবন ধারণ করে, তাহাদের যদি পেটের অস্থি দেখা যায়, তাহা হইতে তৎকপাৎ গোছত বা বিলাতী হৃৎ বন্ধ করিয়া দিতে হইবে। অনেক সময়ে বিলাতী খাত বা টিসের হৃৎ বন্ধ করিয়া দিতেই শিশুর উদরাময়ের নিবৃত্তি হইতে দেখা গিয়াছে। বিলাতী খাত বা হৃৎ সব সময়েই যে অবিকৃত অবস্থায় এদেশে আসিয়া থাকে, এমন ভেদা মনে হয় না।

যে সকল বালকের গোছত কজিরকে অল্প প্রকার খাত প্রাণ্ডির সম্ভাবনা নাই, তাহাদিগের পেটের অস্থি হইলে, গোছতের বিভিন্ন জল ও কুহ ও তাহাতে একটুকরা বেলগুঠ (কচিবেল খণ্ড খণ্ড করিয়া চকইয়া লইলেই বেলগুঠ হয়) আর মোটাকত মোরান তাকড়াতে রাখিয়া সন্ধ্যায় সিদ্ধ করিতে দিবে এবং বানিকটী জল থাকিলেই

দুইটা সামাইয়া লইয়া বেলগুঠ ও মোরান জল হইতে তুলিয়া কেলিয়া দিবে। সেই হৃৎ একটু বাড়ি, পাণ্ড বা শটর পাতের সহিত বিশাইয়া বাসে বেশী ও বাজার কম করিয়া খাইতে দিলেই তাহারের জন্ম আর শিশুর কোন প্রকার পেটের অস্থি হইবার ভয় থাকিবে না।

উদরাময়ের চিকিৎসা ।

বিকৃত হৃৎপান পান করিতে যে সকল শিশুর পেটের অস্থি দেখা যায় এবং শরীরও একটু জর জর বলিয়া মনে হয়, তাহাদিগকে,—

১। হরিজা, হারহরিজা, যটমধু, কটকারী ও ইজয়ব, এই সকল জন্মের প্রত্যেকটা ৭০ হুই আনা পরিমাণে লইয়া বেশ পরিষ্কার করিয়া দুইটা শীলে ছেঁচিবে এবং একটা মাটির পাত্রে আধগোরা জল দিয়া কাঠের জালে সিদ্ধ করিবে। যখন জল সরিয়া আধছটাক আশ্বাজ অবশিষ্ট থাকিবে, তখন উহা নামাইয়া ছাকিয়া একবারে অথবা দুই তিন বারে শিশুকে পান করাইয়া দিবে। অথবা,—

হরিজা, দেবদারু, সরলকাঠ, গজপিপুল মুহতী, কটকারী চাকুলে ও তুলসী এই সকলের চূর্ণ সমান পরিমাণে লইয়া উত্তমরূপে মিশাইবে এবং তিন রতি হইতে ছয় রতি বাজার দিনে তিন বার মধু দিয়া বালককে খাওয়াইবে। যে সকল শিশু বহুদিন হইতে পেটের অস্থি কট পাইতেছে, শরীর খুব দুর্বল ও কিছুই খাইতে চায় না, তাহাদিগের পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

১৩। খাস। বায়ু বা বাত রোগের
প্রকাশ।

১৪। মূলাবাত। বায়ু বত।

১৫। আগ্নান। বায়ু বত।

১৬। তন্দ্রা। বায়ু বা বাত রোগের বত।

একত্র স্থির করা বাইতে পারে, এই রোগ
বাত রোগের ও কীটপিত্ত সন্নিপাত। অত-
এব তাপ ও শ্বেদাদি এবং দশমূলদি উহার
ঔষধ। সকল রোগের চিকিৎসাই এই
রূপ লক্ষণ মিলাইয়া করা বাইতে পারে।
কল কথা চরকের চিকিৎসা অপূর্ণ চিকিৎসা।
এ চিকিৎসার তুলনা নাই। জগতের কোনো
চিকিৎসা শাস্ত্রই চরকের সমকক্ষ হইতে পারে

না, কিন্তু ছাখের বিষয় এ হেন অমূল্য
চিকিৎসা এখন সুপ্রচাৰ। ভারতবাসীর দুর্বল
ইন্দ্রিয়, অকাল বার্তব্য ও অকাল বৃত্ত্য চরকের
চিকিৎসারই সুপ্ত ভাবের বত, —তাকার
ওরাই এক আমেরিকাবাসী ইংরাজেরা
পর্যন্ত এ কথা বলিতে কুণ্ঠিত হইলেন নাই।
আমাদের দুর্ভাগ্য তাই আমরা এ কথা
বুঝিতেছি না, তাই আমরা মহামূল্য রত্র অম্বে
আজ কাচের আয়র করিতে শিখিয়াছি।
এক কথার আমাদের দুর্গতি — আমাদের
মরণের পথ আমরাই যে পরিষ্কার করিয়া
তুলিয়াছি — ইহাই ঐটি সত্য কথা।
ইহার প্রতিফুলে বলিবার কিছুই নাই।

শিশু-চর্চা।

(পূর্বাহ্নবৃত্তি)

[কবিরাজ শ্রীরাখাল দাস সেনগুপ্ত কাব্যতীর্থ]

চোক উঠা।

প্রসবের পরেই অথবা কিছুদিন পরে
ঠাণ্ডা বা ঘোঁরা প্রভৃতি লাগিয়া অনেক
শিশুর চোক উঠিতে দেখা যায়। চোক
উঠিলে, চোক কোলে, লাল হয়, শিচুটি কাটে,
জল পড়ে, চোক জুড়িয়া যায়। সেজন্য শিশুর
অত্যন্ত কষ্ট হয়, চোকের ব্যথায় সর্বদা
কানিতে থাকে ও আলোর দিকে তাকাইতে
পারে না।

অনেক স্থলে রমণীর হুচরিও বামীসহ-
বালে বিষমেষ (গর্দোহা) প্রভৃতি, দুইরোগ
হইতে দেখা যায়। যদি ঐ দুই রোগের অন্য
প্রসবকালে শোণিত-পুষ্টি আব বর্তমান
থাকে, তাহা হইলে ঐ দূষিত ত্রব্য সংযোগে
চোক উঠার যত হইয়া থাকে। তাহাতে
বিশেষ যত্ন করিয়া বিশেষতঃ চিকিৎসক দ্বারা
চিকিৎসা না করা হইলে বালকের চোক একে-
বারে নষ্ট হইয়া যাইবার বিশেষ সম্ভাবনা।
তদ্বিষয়,—

সাধারণ চোক উঠা হইলে,—আমলা, হরীতকী ও বহেড়া ঝানিকটা জলে ভিজাইয়া রাখিবে; পরে উহা বেশ করিয়া দুই তিন পুঙ্ক কাপড়ে ছাকিয়া সেই জল দ্বারা বালকের চোক দু'টা ভাল করিয়া আঁতে আঁতে ধুইয়া দিবে এবং ঐ ত্রিকলার জল এক চটাক আন্দাজ লইয়া তাহাতে ঐকরতি আন্দাজ কিছুকিঁরি মিশাইয়া একটা শিশিতে রাখিবে, এবং মাঝে মাঝে ঐ জল তিন চার ঘণ্টা বালকের চোকের ভিতর দিবে। আর মনসাসিদ্ধের পাতায় কাজল করিয়া বালককে কাজল পরাইয়া দিবে, এবং রক্তচন্দন ঘষিয়া বালকের চোকের উপর চারিদিকে প্রলেপ দিবে। অথবা,—দারুহরিদ্রা, মৃত্তা ও গেরিমাটি ছাগলের দুধে বেশ চন্দনের মত করিয়া ঘষিয়া চোকের উপর প্রলেপ দিবে। আর যদি চোক বেশী বেশী কোলা বলিয়া মনে হয়, তবে একখানা আলতা তনের দুধে ভিজাইয়া প্রদীপের শিখায় গরম করিয়া ধীরে ধীরে চোকের উপরে ঘেদ দিবে। এইরূপ দিনকতক করিলেই চোক উঠা সারিয়া যাইবে। আর যদি এই কল ব্যবস্থায় বিশেষ কোন ফল না হয়, দিন দিন চোকের অবস্থা খারাপ হয়, তাহা হইলে উপযুক্ত চিকিৎসক দিয়া চিকিৎসা করাইবে; নচেৎ পরিণামে বালকের চক্ষু দুইটা প্রায়ের মত নষ্ট হইয়া যাইতে পারে। অতএব এ বিষয়ে বিশেষ সাবধান হইবে।

শিশুর মূত্রকৃষ্ণতা ।

সভোজাত শিশুর ঘন ঘন প্রস্রাব করা স্বাভাবিক। অতএব শিশু একেবারে প্রস্রাব

না করিলে অথবা ফোটা ফোটা প্রস্রাব করিতে থাকিলে, তাহাকে রোগ বলিয়া জানিবে।

যদি শিশুর প্রস্রাব বন্ধ হইয়া যায়, তাহা হইলে পেট ফুলিয়া উঠে এবং তলপেটে মূত্রাশয়ে চাপ দিলে অত্যন্ত যন্ত্রণা বোধ করে। তা' ছাড়া, প্রস্রাব আটকাইয়া যাওয়ার্তে শিশু অত্যন্ত অস্থির হয়, পা দুইটা ওঠাইয়া পেটের কাছে রাখে ও সর্বদা কাদিতে থাকে, ঘুমাইতে পারে না, কেবল কৌথায় এবং সেজন্ত কখন কখনও শিশুর জরভাব হইতেও দেখা যায়।

যদি দেখা যায় বালকের মূত্রাশয়ে মূত্র জমিয়া রহিয়াছে অথচ প্রস্রাব হইতেছে না, তাহা হইলে, এক টুকড়া কাপড় (গরম কাপড়ের হইলেই ভাল হয়) গরম জলে ভিজাইয়া নিভুড়াইয়া লইয়া তলপেটে মূত্রাশয়ের উপর সেক দিতে থাকিবে। এইরূপ কিছুকণ করিলেই প্রস্রাব হইয়া যাইবে। অথবা,—একটা গাম্ভায় বালকের সম্মত অন্ন গরম জলে বালকের কোমর পর্যন্ত ডুবাইয়া বসাইয়া দিবে তাহাতে প্রস্রাব হইবে।

শিশুর কোষ্ঠকাঠিন্য ।

সভোজাত শিশুর দিনে পাঁচ ছয়বার দাঙ হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু তাহা না হইয়া যদি শিশু দিনান্তে একবার কি দুইবার অথবা একদিন অন্তর শক্ত শক্ত বাকে যায়, তাহা হইলে উহার প্রতিকার করা উচিত। নচেৎ নানাবিধ রোগ করিয়া শিশুর স্বাস্থ্য হানি করিয়া থাকে।

প্রথমতঃ শিশুর জননী বা দাতার আহাৰাদি সব্বদে বিশেষ নিয়ম অবলম্বন

২। খাইফল, বেলচুঁঠ, ধনে, লোধ, ইন্দ্রযব ও বালা, এই সকল দ্রব্যের চূর্ণ সমান ভাগে লইয়া মিশাইবে এবং আধ আনা হইতে এক আনা,—অথবা বালকের একটু বয়স হইলে দুই আনা পর্যন্ত মাত্রায় দিনে তিন বার মধু দিয়া চাটাইয়া খাওয়াইয়া দিবে। ইহাতেও বালকের পেটের অস্থখ, বমি ও অর প্রভৃতির বিশেষ উপকার হয়। শিশুর অর না থাকিলেও এই ঔষধ দিতে পারা যায়। অথবা,—

৩। মুখা, পিপুল, আতাইচ ও কাকড়া-শুকী, ইহাদের প্রত্যেকের চূর্ণ সমভাগে লইয়া মিশাইবে এবং এক আনা মাত্রায়, দিনে তিন বার মধুর সহিত মিশাইয়া শিশুকে লেহন করাইবে। ইহাতে অরাতিসার অর্থাৎ অরের সহিত পেটের অস্থখ বমি ও কাসি প্রভৃতি অচিরে আরোগ্য হয়। অথবা—

৪। আমড়ার ছাল, আমছাল ও জাম-ছাল, ইহাদের চূর্ণ সমভাগে মিশাইয়া এক আনা মাত্রায় দিনে তিনবার অথবা দুইবার মধু দিয়া বালককে সেবন করাইলে শিশুর পেটের অস্থখ ভাল হইয়া থাকে। অথবা—

৫। যে সকল শিশু অনবরত ভেদ ও বমিতে বিশেষ কাতর হইয়া থাকে, তাহাদিগকে,—

কুল, আমকল, কাকমাচী ও কয়েদবেল,— ইহাদের পাতা বাটিয়া মাথার প্রলেপ দিলে অচিরে আরোগ্য লাভ করিয়া থাক।

শিশুর উদরাময়ের জননীর পথ্যাপথ্য।

যে সকল জননীর সন্তানের পেটের অস্থখ

হইয়াছে, তাহাদিগকে যদি ঐ পীড়িত সন্তানকে স্তনদুগ্ধ পান করাইতে হয়, তাহা হইলে তাহার নিম্নলিখিত পথ্যাপথ্য সম্বন্ধে বিশেষ লক্ষ্য রাখিবেন—

পথ্য—প্রাতে দেড় প্রহরের মধ্যে অর্থাৎ দশটা আন্দাজ সময়ের মধ্যে,—পুরাতন চালের বেশ স্নানত ভাত, ময়ুরীদাল অথবা কৈ-মাকুর মাছের ঝোল এবং পটোল কচি-বেগুন, কাঁচকলা, তুমুর ও মোচা প্রভৃতির তরকারী খাইতে পারিবেন। মাছের ঝোলের সঙ্গে গোটাকতক গন্ধভাদুলের পাতা বাটিয়া দিয়া তৈয়ারী করিয়া লইতে পারিলে বিশেষ উপকার হইতে পারে। এততির ইচ্ছা করিলে ভাতের সঙ্গে ঘোলও খাইতে পারেন। আর রাজিতে,—শটীর পালো, বালি, ববের মত কিংবা পানিকলের পালো খাইবেন। জলখাবারের মধ্যে,—সকালে মিছরীর গুঁড়া দিয়া বেলপোড়া অথবা দাড়িম, কেঁচুর ও পানিকল এবং বৈকালে বেলের মোরসা।

অপথ্য—দুতপক ও গুরুপাকদ্রব্য, লছার ঝাল অধিক জলপান, গম, মাষকলায়, শাক, আকের গুড়, নারিকেল অধিক লবণাক্তদ্রব্য, গায়ে বেশী করিয়া তেল মাখা, রাজিলাপবণ 'পটে' ও তালা পোড়া দ্রব্য, দুই বেলা স্নান বা গা ধোয়া প্রভৃতি।

বাহারা সন্তানের সুদীর্ঘজীবন ও অশ্রু স্বাস্থ্য কামনা করেন, তাহারা ছেলের অস্থখে নিজেদের কর্তব্যের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি রাখিবেন। কেহ বেন চিকিৎসক ও খাদ্যীয় উপর শিশুর তার দিয়া মাতৃকর্তব্য হইতে নিশ্চিন্ত না হবেন।

আয়ুর্বেদোক্ত জীবনীয়গণ ।

[ডাঃ শ্রীশরৎকুমার দত্ত এল, এম, এস]

মেদা ও মহামেদা ।

“মহামেদাভিধঃ কন্থো মোরদাদৌ প্রজায়তে ।

মহামেদাবনৌ মেদা ত্রাদিত্যুক্ত্য মুনীশ্বরৈঃ ।

ভ্রূয়াত্রকনিতঃ কন্থো লতা-ভাতঃ স্থপা-ভুবঃ ।

মহামেদাভিধো জ্ঞেয়ো মেদা লক্ষণমুচ্যতে ।

ভ্রূয়কন্থোনমজ্জেন্তো বেদোখাতুমিব জবেৎ ।

কঃ স মেদিত্তি বিজ্ঞেয়া জিজ্ঞাসা তৎ পরৈর্জ্ঞৈনৈঃ

অন্নপণী মণিচ্ছিত্রা মেদা মেদোভবাধবা ।

মহামেদা বহুচ্ছিত্রা জিদন্তী দেবতা-মণিঃ ।

মেদাবুৎ শুকবাছ বৃদ্ধং তন্তককাবহম ।

বৃহৎ শীতলং পিত্ত-রক্ত বাতজর প্রপুং ।

তপ ও আময়িক প্রয়োগ । মেদা ও মহামেদা

তরু খাদ্য, তরুজনক, তরুহৃৎ-বর্জক, কককারক,

পুষ্টিকর, শীতল এবং রক্ত-পিত্ত ও বাতজর

বিনাশক ।

মেদা (Intestines) শব্দের অর্থ (Fat)

ও মহামেদা শব্দও প্রায় একার্থ বোধক ।

আমাদের শরীরে Intestines হইতে চর্বি

রক্তের মধ্যে প্রবেশ করে । Intestines

এ যে সকল Villi আছে, তাহারা চর্বি

প্রবনয়ন করিত (Emulsification) ও

পরে Saponification হইয়া Portal

System এ প্রবেশ করে ও তথা হইতে

রক্তে মিশ্রিত হয় । Intestinal glands

হইতে এক প্রকার রস নির্গত হয় (Succus)

Entericus) আমরা খাদ্য দ্রব্যের সহিত

যে সকল হৃদিত দ্রব্য ভক্ষণ করি, সেই রস

তৎসহকারে বিনষ্ট করে ।

মহামেদা (Liver) । আমাদের

শরীরে বহুৎ একটি অতি প্রয়োজনীয় যন্ত্র ।

তাহারা অনেক প্রকার কার্য্য হইয়া থাকে ।

আমরা যে সমস্ত দ্রব্য আহাৰ করি, তাহার

সারাংশ প্রথমতঃ রসরূপে শরীরে প্রবেশ

করে । সেই রস বহুতের ভিতর দিয়া

প্রবাহিত রক্তরূপে ছৎপিণ্ডে যায় । এই যন্ত্রই

রক্তের লাল কণিকা প্রভৃতির সাহায্যকারী ।

এই যন্ত্র হইতে Urea প্রস্তুত হইয়া থাকে

এবং এই ureaই বাতজরের প্রধান কারণ ।

পাকশয়ে (Intestines) আমাদের ভুক্ত

দ্রব্যের উপরি যে ক্রিয়া আরম্ভ হয়, সেই ক্রিয়া

বহুতে শেষ হয় । সুতরাং Intestines ও

Liver উভয়েই অনেকটা এক প্রকার ক্রিয়া

সম্পাদন করে তাহা সহজেই অস্বীকৃত হয় ।

পাকশয়ের রস (Succus Entericus)

বহুৎ অনেক বিধাক্ত দ্রব্য নষ্ট করে, পিত্ত

ও তরুণ অনেক হৃদিত জিনিস নষ্ট করিয়া

থাকে ।

কাকোলী ও কীর কাকোলী ।

জায়তে কীরকাকলী মহামেদোত্তম হুনে ।

যত্র তত্র কীর কাকলী কাকোলী তত্র জায়তে

পীতরীসদৃশঃ ককঃ সক্রীঃ প্রিয়পদবান ।

সি প্রোক্তা কীরকাকোলী কাকোলীলিকমুচ্যতে

যথা স্তাং কীরকাকোলী কাকোল্যানি তথা
তবেৎ ।

এবা কিঞ্চিৎ তবেৎ কৃকা ভেদোহর-
বৃত্তোরপি ।

কাকোলী বারসোলী চ বীরা কারহিকা তথা ।
না শুক্লা কীরকাকোলী বয়হা কীরবল্লিকা ।
বথিতা কীরণীধীরা কীরশুল্লা পরধিনী ।
কাকোলী যুগলং শীতং শুক্লং যধুয়ং শুক ।
বুংহণং বাতনাহাস পিত্তশোষ জরাগহঃ ।

অব্যাপ্তম্ ।

শুণ ও আয়রিক প্রয়োগ । ইহারা শীত-
বীৰ্য, শুক্লজনক, যধুর রস, শুষ্ক ও পুষ্টি-
কারক এবং বাত, দাহ, রক্তপিত্ত শোষ ও
জর নাশক ।

কীরকাকোলী ছেদন করিলে এক প্রকার
আটা নির্গত হয় এক ইহা এক প্রকার
মনোহর পদ্মবিশিষ্ট ।

কীরকাকোলী (Pancreas) পাকাত্য
চিকিৎসা নাম্নে Pancreas ঔষধ ও বাত
রূপে উভয় প্রকারেই ব্যবহৃত হইতেছে । ইহা
হইতে সুমিষ্ট ও পুষ্টিকর খাদ Sweet bread
প্রস্তুত হয় । এই রসের অভাব যধুমেহ
(Diabetes) ব্যারামের কারণ বলিয়া
অনেক পণ্ডিত নির্দেশ করিয়াছেন এবং উক্ত
ব্যারামে ইহার রস (Trypsogen) ব্যবহারে
অনেক সুফল পাওয়া যায় ।

কাকোলী (Spleen) কিজিওলজী
পাঠে জানা যায় যে, Splenic Internal
Secretion Pancreatic Secretion এর
সহিত মিলিত হইয়া একত্রে নিভারে যায়
এবং এই Splenic Secretion Albu-
minoid জিনিসের বিব হইতে শরীরকে রক্ষা

করে । ইহা রক্তের যেত কণিকা প্রভৃতির
সাহায্য করে । রক্তের এই যেত কণিকাগুলি
(white corpuscles) আবাদিপক্ষে যে
অনেক ব্যারামের হাত হইতে নিভার করে—
ইহা প্রব শত ।

অব্যাপ্তে উল্লিখিত হইয়াছে যে, মেদা ও
মহামেদা ক্ষেত্রে কাকোলী ও কীর কাকোলীর
উৎপত্তি । Spleen এবং Pancreas
উভয়েই মেদা ও মহামেদা (Intestines
ও Liver) ক্ষেত্রে প্রকৃতই উৎপত্তি হইয়াছে
কারণ Spleno-Pancreatic Doet
Portal System দ্বারা মিলিত হইয়াছে ।

জীবন্তী ।

আনুর্বেদে জীবন্তী নামে কতকগুলি
বস্তু বৃদ্ধার । জীবন্তী এক প্রকার দাঁক
বিশেষ । হরীতকী ও শুক্লচূচী এই দুইটি
জীব্যের জীবন্তী আখ্যান দেখিতে পাওয়া
যায় । অব্যাপ্তে ইহার নিয়মিত কণী
আছে ।

“জীবন্তী জীবনী জীবা জীবনীয়া যধুমেহা ।
যদল্যনামধেয়া চ পাকপ্রেষ্টা পরধিনী ।
জীবন্তী শীতলা বাতঃ শিথ্বা দোষজরাগহা ।
চক্ষুশা গ্রাহিকা বল্যা লঘী বাতুবিবর্জিনী ।
বৃদ্ধা কককরী স্তম্ভবর্জিনী রক্ত-পিত্তহা ।
বাতঃ কফঃ জরাগহঃ নেত্র রোগঃ জিদোষকম্ ।
রক্তদোষক তৃত বাহ্য পিত্তকৈব বিনাশয়েৎ ।
কলাং চাস্যা বাতু-বুদ্ধিকারকং যধুয়ং শুক্লম্ ”

অব্যাপ্তম্

শুণ ও আয়রিক প্রয়োগ । ইহা শীতবীৰ্য,
যধুর রস যধুর বিপাক, শিথ্ব, বলাধিন,
চক্ষুর হিতকর, গ্রাহী, বলকারক, লঘু,

প্রাচুর্যবর্ধক, বৃদ্ধি, কফজনক, ও পারদবর্ধক এবং ইহা হারা, পিত্ত, বাতরোগ, কষ, জ্বর, দাহ, নেত্ররোগ, জিহোষ, রক্তদোষ, কৃতবাধা ও পিত্ত দোষ নিবারিত হয় ।”

কীবতী (kidney) যেহেতু কীবতী রক্তের দ্রবিত্ত জিনিস নষ্ট করে, তজ্জপ kidney Extract বৃদ্ধি ও Uræmia প্রভৃতি রক্ত-দ্রবিত্ত জনিত ব্যাধির উপশম করে। শরীরের দ্রবিত্ত পদার্থ নির্গত করিবার জন্য মূত্রবস্তুর অভাবিক চালনা জনিত Chronic Brights Disease প্রভৃতি যে সব ব্যাধির উৎপত্তি হয়, ইহার ব্যবহারে সেই সকলের উপশম হইয়া থাকে। ইহার (kidney) আবাদ সম্বন্ধে, ইহাই কীবতী :

যষ্টীমধু ।

“যষ্টীমধু তথা যষ্টীমধুকং স্নীতকং তথা ।

অকং স্নীতনকং তন্তু তবৎ তোয়ে মধূলিকা
বহির্হিমা ওকংখাদী চকুত্বা মলবর্ণকং ।

হৃদিয়া ওকল্লা কেত্বা বর্ণ্যা পিত্তানিলাশ্রজিৎ ।

অশপোখবিবল্লুদি তুকারানিকরাপহা ।”

শোষদাহাকচিরী চ কালানাত্ত বিনাশয়েৎ ।

যষ্টীমধু (Thymus gland) মস্তকের বাল্যজীবনে প্রব্যক্ত Thymus gland এর ক্রিয়া বিশেষরূপে পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। ইহা অস্থিসমূহে Phosphorus প্রদান করিয়া তাহাদের পুষ্টিসাধন করে। ইহার অভাবে Rickets প্রভৃতি ব্যারামের উৎপত্তি হয়, Thyroid gland এর কার্যের অভাব উপস্থিত হইলে ইহা তাহার কার্য অনেক অংশে পূরণ করে। Rickets ব্যারামে শরীরের পুষ্টি হয় না যষ্টীমধুর ও কবন্যাক গুণ আছে।

জীবনীমগ্ধের মধ্যে প্রথম আটটিকে অষ্টবর্গ বলে ইহা পূর্বেই উক্ত হইয়াছে। যেহেতু এই আটটির মধ্যে দুইটা জিনিসের ক্রিয়া একরূপ, তজ্জপ প্রাণীশরীরস্থিত ৮টা জিনিসের মধ্যে Adrenal ও Pituitary body, Thyroid ও ovary বা Testicle, Spleen ও Pancreas, Intestines or Liver ২২টা জিনিসের ক্রিয়া বে একরূপ ইহা উল্লিখিত হইল। যেহেতু জীবনীমগ্ধের মধ্যে জীবতী ও যষ্টীমধু এই দুইটির পৃথক পৃথক বর্ণনা আছে, সেইরূপ প্রাণীশরীরস্থিত জিনিসগুলির মধ্যে Kidney ও Thymus এই দুইটির পৃথক পৃথক বর্ণনা দেখিতে পাওয়া যায়।

উপসংহারে আমার বক্তব্য এই যে, জীবনীমগ্ধের ক্রিয়া প্রধানতঃ কষ ও রক্তদ্রবিত্ত নিবারক এবং অধিকাংশের ক্রিয়াই প্রায় একরূপ, বর্ণনায় সামান্যতঃ প্রভেদ আছে। প্রাণীশরীরস্থিত পদার্থগুলিরও ক্রিয়া রক্তদ্রবিত্ত ও কষ নিবারক এবং উহাদের ক্রিয়ার বর্ণনায় ও বিশেষ প্রভেদ লক্ষিত হয় না। মস্তক শরীর পক্কত্ব হইতে স্রষ্ট হইয়াছে। ইহা যে যে উপাদানে গঠিত, উদ্ভিদ জগতে সেই সেই জিনিস থাকা অসম্ভব নহে। আর্বা কৃষি-গণ প্রধানতঃ হিমালয় ও তরিকটবর্তী গহন কাননে বাস করিতেন। তাঁহারা ঔষধ সম্বন্ধে এত উন্নতি ও অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছিলেন যে, মস্তক শরীরের যে যে অংশ যে যে উপাদানে নিৰ্মিত, সেই সেই উপাদান তাঁহারা উদ্ভিদ জগতে প্রাপ্ত হইয়াছিলেন। আমরা সেই সমস্ত মহামূল্য বস্তু হারাইয়া নিশ্চেষ্ট আছি। সোমলতাও এইরূপ একটা অমূল্য

মুখ ওষধ । কিন্তু ছুইয়ের বিবর আকাল
যাচারে অনেকেই সোমলডারিট প্রভৃত
করিতেছেন । আর্কুর্ন চিকিৎসাকে পূর্বা
বহার আনিতে হইলে পুনঃ আমাদিগকে

বহুবিধের পদাঙ্কগ্রহণ করিতে হইবে ।
ইহা দেশের শিকিত মহোদরগণের উপর
নির্ভর করিতেছে ।

প্রাচীন চিকিৎসকের পরীক্ষিত যুষ্টিযোগ ।*

[কবিরাজ শ্রী ইন্দু ভূষণ সেনগুপ্ত, এচ, এম, বি]

(পূর্বাভ্যুতি)

অরে—

১০। কটুকী, মুখা, যবতণ্ডল, আকনাদি
ও কটুকল ইহাদের কাথ পিত্তজননশক ।
এই ঔষধ আয়রা বহুহলে প্রয়োগ করিয়া
বিশেষ ফল পাইরাছি ।

২০। তুলক, কেংপাপড়া ও সেকালিকা
পত্র—এই সমস্ত ত্রয় একত্র বেঁতো করিয়া
কলার পাত্রে জড়াইয়া, তাহার উপর অল্প
মাটির লেপ দিয়া, অগ্নিতে পুটদন্ত করিয়া
শীতল হইলে তাহার রস করিয়া সেবনে
বহুকাল জাত অর আরোগ্য হয় ।

২১। তুলক, হেলেকা, পটোলপত্র,
ধানহুনি ও কেংপাপড়া উপরি লিখিত
প্রণালীতে সেবনে ছুরারোগ্য যে বিবর অর
তাহাও ৭৮ দিনে আরোগ্য হয় । এই
ঔষধ দুইটী আমাদের বহু পরীক্ষিত । এই
যোগ দুইটী বিবর অরের সমোষ ঔষধ ।

২২। ভুদরাল মূলের সাতটা খণ্ড করিয়া,
এক একটি খণ্ড এক টুকরা আদার সহিত
সেবন বিবর অর নষ্ট হয় ।

২৩। পিপুল, পিপুল মূল, চৈ, চিতামূল
ও তঁঠ ইহাদের কাথ—বাতস্নেহ জননশক ।

২৪। মুখা, বাসক, তুলক, তঁঠ, বালা,
কেংপাপড়া, হরীতকী, কটকারী ও তুরালতা
ইহাদের কাথ বাতস্নেহা অর নষ্ট করিতে
অদ্বুত কমতা সম্পন্ন ।

২৫। বেলহালের কাথ—বাতস্নেহা অরে
হিতকর ।

২৬। বাকসহাল, কটকারী ও তুলক—
ইহাদের কাথ মধুর সহিত সেবনে ককজর
নষ্ট হয় । কাসেও ইহা সেবনে উপকার হয় ।

২৭। কেংপাপড়ার কাথ পান করিলে
পিত্ত অর নষ্ট হয় । পিত্তজন্মে আয়রা দুই
তোলা কেংপাপড়া—অর্দ্ধসের জলে সিদ্ধ
করিয়া অর্দ্ধ তোলা থাকিতে নামাইয়া সেবন

* আমার লিটারে ইটালির কনামকত ঔষিকার
কবিরাজ বর্গী ইত্যরক্তে নিরোমণি বহানদের পরীক্ষিত
ঔষধাবলীর জীর্ণ পুঁথি হইতে সংগৃহীত ।—লেখক ।

করাইতে উপদেশ দিয়া বেশ কল পাইরাছি ।

হিকায়—

২৮। কুলের খাঁটায় শাঁস, সৌবীরাঞ্জন, খৈচূর্ণ একত্রে মধুর সহিত লেহন করিলে হিকা উপশমিত হয় ।

২৯। শুঁঠ ও হরীতকী বাটিয়া উক জলের সহিত পান করিলে হিকা নষ্ট হয় ।

৩০। ববকার ও মরিচ বাটিয়া উক জলের সহিত পান করাইলে হিকা প্রশমিত হয় ।

৩১। কাঁচা হরিজার পত্র ভাষাকের তাম্র কলিকাতে মাঝিয়া অগ্নি সংযোগে ভাষাকের জার ধূম পান করিলে প্রবল হিকায় উপকার ঘর্ষে ।

৩২। অর্জুনছালের কাথ পান করিলে ক্ষত্রোগের শান্তি হয় । ছালের পরিমাণ দুই তোলা, জল অর্ধপেয়, শেষ অর্ধ পোয়া ।

৩৩। শালপাণি ও বেফেলার কাথ কিকিং মিছরির সহিত সেবনে ক্ষত্রোগের উপকার হয় । ইহা আমাদের বিশেষ পরীক্ষিত ।

রক্তভেদে—

৩৪। দুইতোলা আমলকীর রস এক-আনা মরিচ চূর্ণ সহ সেবনে রক্তভেদ ভাল হয় ।

বমন রোধে—

৩৫। বেতচন্দন, কেশার মূল, বালা, শুঁঠ ও বাসক এই সকল দ্রব্য সমভাগে লইয়া চাউল খোয়া জলের সহিত ও মিছির সহিত পান করিলে বমন নিবৃত্তি হয় ।

৩৬। হরীতকী চূর্ণ মধুর দ্বারা লেহন করিলে বমন নিবারিত হয় ।

শরভেদে—

৩৭। হাকচিনি, মৃণা, এলাইচ ও ধনে ইহাদের চূর্ণ সমভাগে লইয়া—কিকিং মধুর সহিত জিলা দ্বারা লেহন করিলে শরভেদ নষ্ট হয় ।

৩৮। দ্রাক্ষীশাকের রস কিকিং মধুসহ একত্রে, হরীতকী, বাসক, পিঙ্গলী চূর্ণ মিশ্রিত করিয়া সেবনে শরভেদ বিনষ্ট হয় । সাত আট দিন সেবনে কঠোর পরিশ্রুত হইয়া থাকে । আমরা অনেক রোগীকে এই ষোগ সেবন করাইয়া বিশেষ ফল পাইরাছি ।

৩৯। কৃষ্ণ তিল বাটা ২ তোলা পরিমাণ, জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া সেবনে অর্শ উপকার হয় ।

৪০। হরিজা ও বোম্বালতা চূর্ণ সর্বপ তৈল দ্বারা লেপন করিলে ওষাধুর নষ্ট হয় ।

৪১। পিঙ্গুল, সৈন্দব, কুড় ও শিরীষ ফল এই সকল মনসা পাতার রস ও আকনের কীর দ্বারা ওষাধুরে প্রলেপ দিলে বিশেষ উপকার হয় । এই ঔষধ আমরা ব্যবহার করিয়া অশ্বুর কল পাইরাছি ।

রক্তপিত্তে—

৪২। বাসক পাতার রস অর্দ্ধছটাক কিকিং মধু সহ সেবনে রক্তপিত্ত নষ্ট হয় ।

৪৩। বাসক, কিসমিস ও হরীতকী এই সকল দ্রব্য সমভাগে লইয়া—চিনি ও মধু সহ পান করিলে রক্তপিত্ত নষ্ট হয় । ইহা আমরা কাসে, খাসে ও রক্তপিত্তে ব্যবহার করিয়া বিশেষ ফল পাইরাছি ।

নালিকা হইতে রক্তস্রাব হইলে—

৪৪। আমলকী স্তুতে ভাঝিয়া উত্তমরূপে পেয়ণ করিয়া যত্নে লেপন করিলে

নাসিকা হইতে রক্ত আঁচ বিনষ্ট হয়। ইহাও
আমাদের বহু পরীক্ষিত।

বন্দ্য—

৪৫। ত্রিকটু (শুঠ, পিপ্পল, মরিচ,)
চূর্ণ সমভাগে হুই আনা মাজার লইয়া প্রত্যহ
প্রাতে ও সন্ধ্যায় লেপন করিলে বন্দ্য ভাল
হয়। এই ঔষধ দীর্ঘ কাল ব্যবহার করিতে
হয়।

৪৬। তুলক, ক্ষেপাঁপড়া, শুঠ, পদ্মতা
ও বেল ছাল ইহাদের কাথ সেবনে বন্দ্য
রোগীর অর ভাল হয়।

কাসে—

৪৭। কটকারীর কাথ, পিপ্পল চূর্ণ
সহ পান করিলে কাস নষ্ট হয়।

৪৮। পিপ্পল, পদ্মকাঠ, কিস্মিস,
বৃহত্তী কল ইহাদের চূর্ণ হুত ও মধুর সহিত
সেবনে কাস নিবারিত হয়।

পাঁচকার—

৪৯। তিল উত্তমরূপে বাটিয়া পাঁচকার
মুখে প্রলেপ দিলে অঙ্গবিশেষে মধ্যে পাঁচকা
ভাল হয়।

৫০। গুলু হুতির পাতা বাটিয়া প্রলেপ
দিলে অতি মধুর পাঁচকা নষ্ট হয়।

চুলকণার—

৫১। চালমুগারর তৈল ও হরিদ্রা
একত্রে বাটিয়া ৩০ দিন গায়ে মর্দন করিলে
চুলকণা ভাল হয়।

কিম্বিরোগে—

৫২। নিমগাতার রস কিঞ্চিৎ মধু
প্রক্ষেপ দিয়া সেবনে কিম্বি নষ্ট হয়।

৫৩। পলাশবীজ ১ তোলা, ১০০ গোরা
জলে লিঙ্গ করিয়া ১০ ছটাক অবশিষ্ট
থাকিতে নামাইয়া কিঞ্চিৎ মধু সহ সেবনে
কিম্বি নষ্ট হয়।

(ক্রমশঃ)

পরমায়ু প্রসঙ্গ

বা

মানুষ মরে কেন ?

[কবিরাজ শ্রীমতী কুমার বিজ্ঞানবিনোদ, ধর্মপুত্র]

পূর্ণাঙ্গভূতী ।

আয়ুর্জিহ্বার উপায় ।

দীর্ঘ জীবন লাভ সম্বন্ধে বিজ্ঞ চাঞ্চল্য
কি লিখিয়াছেন, দেখুন,—

সত্যোবাংস নবাবক বালা শ্রী কীর্ত্তোদয়ন
হুত মুকোদকটকব সত্য প্রাণকরাণি হই।

ইহার অর্থ এই—চাটকা মাংস। নূতন চাউলের অন্ন, তরুণী নারী, দুগ্ধ পান, যুত ভোজন এবং উকোদক ব্যবহার, এই ছয়টিতে সত্যই আত্মবুদ্ধি হইয়া থাকে।

মহাত্ম্য চরক লিখিয়াছেন:—

গোরগামিন্দু বিকৃতভাষাং তৈলং নবোদনম্ ।
হেমন্তেভ্যস্তাত্তার মুককাদুন হীরতে ।

ইহার অর্থ এই:—শীতকালে অধিক পরিমাণে গব্যদুগ্ধ, গুড়, মিহির, বাতাসা, চিনি প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্য, নূতন চাউলের অন্ন, এবং উক দল ব্যবহার করিলে কখনই আত্ম ক্লম হয় না।

তবেই আহার বিহারাবির নিয়ম পালনে আত্ম বুদ্ধি এবং আত্ম কৃতিকর আহার বিহারাদিতে আত্মর ক্লম, —ইহা তো জুনি-
শিত প্রতিপন্ন হইল।

পূর্ণমোকে বন্যবি চাপক্য যুত ভোজনকে সত্য: প্রোথকর বলিয়াছেন। বাস্তবিক যুতের তুল্য পরমাত্ম বর্ধক খাদ্য আর অপতে নাই। এই জ্ঞান শাস্ত্রাকরণ নির্দেশ করিয়াছেন, “কণং কৃতা যুতং পিবেৎ।” অর্থাৎ, যদি অর্থ না থাকে, তবু কণ করিয়াও যুত খাইবে। কারণ যুত ভোজন দ্বারা পরমাত্ম বুদ্ধি হইলে দীর্ঘজীবী হইতে পারিবে এবং ধর্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এই চতুর্বার্গ লাভ করিতে পারিবে।

যুত অযুত তুল্য উপকারী। উহা দেবগণেরও পরম আহারের সামগ্রী। যুত ভিন্ন কোন দ্রব্য দেবতাদিগকে উৎসর্গ করা যায় না। জুহু শরীরের আহারকালে বিত্যা যুত, দুগ্ধ না খাইলে, সেই আহার আহারই নহে। এই জ্ঞান জুহু চাপক্য বলিয়াছেন:—

যত্র না থাকিলে অর্থাৎ উৎকর্ষ অবস্থায় অলংকার পরিধান হস্তজনক। যুত বিহীন ভোজন নিফল। তনুহীন নারী কদাকার এবং বিভাহীন জীবন মকছুমিসমূহ।

অতএব দেশীয়গণের খাদ্য দ্রব্য মধ্যে যুত দুগ্ধ সর্বোৎকৃষ্ট। আত্মবর্ষদ শাস্ত্রে হবির অশেষ প্রকার গুণ বর্ণনা পরিদৃষ্ট হয়।

মহাত্ম্য চরক লিখিয়াছেন:—

যুতিবৃদ্ধিগিতকোজ: ককমেদো বিবর্জনম্ ।
বাতপিত্তবিষোন্নয়ন শোণালক্ষ্যোন্নয়নম্ ।
সর্করেহোত্তম শীতং যদুৎকৃষ্টং রসপাকয়োঃ ।
সহস্রবীর্ঘ্য বিবিধম্ যুতং কৰ্মসহপ্রবৃত্তম্ ।

ইহার অর্থ এই—যুত যুতিশক্তি ও বুদ্ধির বৃদ্ধি কারক। নিজে ওরুপাক হইলেও বুদ্ধি কর। অতিশয় শুষ্ক বর্ধক, শুষ্ক: পদার্থের বৃদ্ধিকারী। ইহা কক ও মেদকে বৃদ্ধি করিয়া থাকে। যুত বাত ও পিত্ত নাশক। অধিকতর বিষ, উন্নয়ন, ক্রম ও জ্বররোগের শান্তিকারক। ইহাতে অলক্ষ্য দোষও নষ্ট হয়। সকল প্রকার রোগ দ্রব্যের মধ্যে যুতই শ্রেষ্ঠ। ইহা শীতবীর্ঘ্য, যদুৎকৃষ্ট রস ও যদুৎকৃষ্ট বিপাক। বিবিধ প্রকার দ্রব্যের সহিত সংযুক্ত যুত সহস্রবীর্ঘ্য ও সহস্র কৰ্মকারক হইয়া থাকে।

তবেই দেখুন, যুত কিরূপ আত্মর খাদ্য। কিন্তু দুঃখের বিষয় এ হেন পবিত্র খাদ্য আশকাল আমাদের বেশে কিরূপ অপবিত্র মূর্তি ধারণ করিয়া অত্যধিক মূল্যে বিক্রীত হইতেছে। যাবৎ ইহার প্রতিকার না হইবে, তাবৎ মানবের দীর্ঘ জীবনের পথ রুদ্ধ। অতর্ক্য আত্মবর্ধনের একটি প্রশস্ত উপায়। অতর্ক্যের দামান্তর শুদ্ধ সংরক্ষণ।

পূর্বকালে আশ্রম চতুষ্টয়ের ব্যবস্থা ছিল। তদনুযায়ী সর্ব প্রথম ব্রহ্মচর্যাশ্রম। ব্রাহ্মণাদি বর্ণব্রহ্মের সন্তানগণ উপবাস হইয়া ত্রুৎ গৃহে বাস করিয়া স্বাধ্যায়নিরত থাকিতেন। তৎকালে তাঁহাদের মন্ত, মাংস ভোজন, কর্পূর চন্দনাদি বিলেপন, মাথায় ধারণ, জাতিবিশেষের অঙ্গ স্পর্শন এবং প্রাণি হিংসা নিষিদ্ধ ছিল। উপনয়নের পর হইতে বিব্রা সমাপ্তি পর্যন্ত যাবৎ চতুর্বিংশতি বা পঞ্চবিংশতি বর্ষ বয়ঃক্রম উত্তীর্ণ না হইত, তাবৎ তাহাদিগকে কঠোর নিয়মে আবদ্ধ থাকিতে হইত। ইহার ফলে দীর্ঘকাল ত্রুৎধাতুকে অবিকৃত ও অবিকলিত রাখার তাহার। মনোহর কাঙ্ক্ষা ও অনুর্ষ প্রধারণ করিয়া দীর্ঘজীবী হইতেন এবং সংসারপ্রসঙ্গে প্রবেশপূর্বক দারগ্রহণান্তে তদুপযুক্ত সন্তান সন্ততিগণকেও দ্রষ্টপুত্র ও দীর্ঘজীবী করিতেন। কিন্তু হায়! সে দিন এখন গত হইয়াছে। সে ব্রহ্মচর্যের ব্যবস্থা আর নাই। এখন কোমার কাল হইতেই কনভ্যাসে ত্রুৎ ব্যয় হয়। বৌবনের প্রারম্ভ কালে অসময়ে এখন অনেকে ত্রুৎব্যয়ে স্বীয় শরীরকে অন্তঃসার শূন্য করেন। যাহারা দীর্ঘজীবিতাকাঙ্ক্ষা তাহাদিগকে সর্বপ্রথমে এই বিষয়ে সাবধান হইতে হইবে।

ব্রহ্মচর্যের আভাস যৎকিঞ্চিৎ প্রকটিত হইল। এইবার দীর্ঘায়ু লাভ সম্বন্ধে আরও কিছু বলা যাইতেছে। একটি কথা জানা আছে,—

ইহার অর্থ এই—সত্যসংরক্ষণ, গন্ধা প্রভৃতি পুণ্য সলিলা নদীর জল পান এবং প্রভাতে ভ্রমণ, এই সকল দ্বারা মানব শত বর্ষ জীবী হইয়া থাকে। প্রত্যেক আত্মাত্মী

কার্তিক—৪

ব্যক্তির উপরোক্ত তিনটি বাক্যই দেখা সর্বদা শিরোধার্য্য করিয়া রাখা যে সর্বতোভাবে প্রয়োজন, তাহা আর সন্নিবেশ বলিবার আবশ্যক হয় না।

এ পর্যন্ত আমরা আহাৰ বিহারাদি ব্রহ্মচর্য্য সদাচার প্রভৃতির দ্বারা পরমায়ুর হ্রাস বৃদ্ধির সম্বন্ধে বাহা বর্ণনা করিলাম, তাহা তো পাঠকগণ প্রবণ করিলেন। অতঃপর উক্ত বিষয়ে আরও কিছু বলিয়া আমাদের মন্তব্যের উপসংহার করিব।

বাস প্রবাস ও আয়ুর হ্রাসবৃদ্ধির অন্ততম বিশিষ্ট কারণ। সাধারণতঃ অহোরাত্রের মধ্যে যমুজগণের ২১,৬০০ বার বাস প্রবাস প্রবাহিত হইয়া থাকে। ইহা অপেক্ষা কম হইলে মানবের দীর্ঘায়ু এবং উহা অপেক্ষা অধিক হইলে মনুষ্যের অন্নায়ু হইবার কথা।

যোগ শাস্ত্রে লিখিত যাহা আছে—

ইহার অর্থ এই ;—

উঠিতে, বসিতে, খাইতে, বেড়াইতে, ধ্যান করিতে, দেখিতে শুনিতে, সর্ব বিষয়েই বাস প্রবাস সংঘত রাখিতে পারিলেই বর্তমান সহস্রায়ু হইতে পারে।

যোগাভ্যাস দ্বারা যোগিসংগে যে দীর্ঘ আয়ু লাভ করিয়া থাকেন, বাস সংঘত তাহার প্রধান কারণ। যোগের প্রথম শিক্ষা প্রাণায়াম। প্রাণায়াম পাদের অর্থ—প্রাণের আয়াম। উহার দ্বারা প্রাণবায়ুকে স্থির করিয়া জীবিত কালের বৃদ্ধি সাধন করিতে পারা যায়, এই অস্ত ইহারই নাম প্রাণায়াম।

মার্কণ্ডেয় পুরাণে লিখিত আছে, —
অপান বায়ুর বিরোধ করাকে প্রাণায়াম বলে।

প্রাণবায়ু উর্ধ্বগমনশীল, এবং অপানবায়ু অধোগামী। বায়ুকে উপরে উঠিতে বা নীচে নামিতে না দেওয়ারকেই, অর্থাৎ এক স্থানে স্থিত করাকেই প্রাণায়াম বলে।

প্রাণায়াম শিকা করিতে হইলে, শ্বাস বায়ুর নিরোধ করিতে হয়। বায়ু নির্বৃত্ত হইলে প্রাণের বৈর্য সাধনাদি হইয়া থাকে। প্রাণ স্থির হইলে মনও স্থির হইয়া উঠে। তখন যোগ বন্ধ সহজেই চিত্তপটে সমাকৃষ্ট হইতে থাকে। তরিস্থিত যোগ শিকা করিতে হইলে, অগ্রেই প্রাণায়াম অভ্যাস করা আবশ্যিক। দীর্ঘ কাল প্রাণায়াম সাধন করিতে পারিলে অরামভূত হইতে হইতে অব্যাহতি লাভ করা বাইতে পারে।

যোগশাস্ত্র বলেন, মানব শরীর আময়ুতি-কারক কলস তুল্য। জীবন জলের ভাণ্ড এবং যোগ অগ্নির স্বরূপ। সম্পূর্ণ আম কলস যেমন জলপূর্ণ হইয়া অচিরে লয় প্রাপ্ত হয়, কিন্তু অগ্নি সংযোগ দ্বারা উহাকে দৃঢ় করিয়া লইলে, উহা যেমন দীর্ঘকাল স্থায়ী হইয়া থাকে, তদ্রূপ এই জীবনযুক্ত কারও অক্ষয়শক্তি হয় প্রাপ্ত হইরাছে; যোগ সাধন দ্বারা উহাকে পরিদৃঢ় করিয়া লইলে উহার নশ্বরত্ব নষ্ট হয় স্বতরাং বহুকাল বজায় থাকিতে পারে।

যোগাধি দ্বারা শ্বাসসংযোগের কালে আয়ুর বৃদ্ধি সম্বন্ধে বৎসাব্যাস্ত লিখিত হইল, এই বার রাজিকালীন প্রবহমান শ্বাস প্রবাস বিষয়ে কিছু বলা বাইতেছে।

শাস্ত্রে আছে,—“মহুত স্থির হইয়া বসিয়া থাকিলে, তাহার নিশ্বাস বায়ু স্বভা-

বতঃ নানিকাল হইতে স্বাভাবিক অল্পলি দূর পর্যন্ত আইসে। কিন্তু পরিভ্রমের দ্বারা তার বা অনিয়মিত উহা আরও অধিক দূর পর্যন্ত আসিয়া থাকে। যেমন শয়ন করিলে ষোড়শাঙ্গুলি, তোষনে বিংশতি পর্যন্ত, নিত্রায় ত্রিংশৎ, মৈথুনে এবং ব্যায়ামে আরও অধিক দূর পর্যন্ত আসিয়া পৌঁছে। স্বাভাবিক শ্বাসাঙ্গুলি অপেক্ষা কম হইলে, পরমায়ু বৃদ্ধি পায় এবং অধিক হইলে পরমায়ু ক্রীণ হইয়া পড়ে।

পূর্বোক্ত বাক্য দ্বারা বিশেষরূপে বুঝা যাইতেছে, যে, রতি ক্রিয়ায় এবং ব্যায়াম কার্যে পরিভ্রম সর্বাঙ্গেকা অধিক হয় এবং শ্বাসপ্রবাস প্রবল বেগে প্রবাহিত হইতে থাকে। সুতরাং উক্ত উক্ত কথার নিরতিশয় আয়ু ক্ষতিকারক। অত্যধিক শ্বাস প্রবাস ত্যাপ যে জীবিত কালের স্বর্গতা সম্পাদক, তাহা নিয়ন্ত্রিত কবিতা দ্বারাও কৃৎসিক প্রকাশিত হইতেছে।

নরা গজা বিশেষ শয়;

তার অর্দ্ধেক ষোড়শ বয়।

বাইশ বলদা তের ছাপ্লা

ধুঁকে মরে বরা পাপ্লা।

ইহার অর্থ এই—মহুত এবং হস্তী এক শত কুড়ি বৎসর বাঁচিয়া থাকে। ঘোড়ক প্রায় প্রায় বাইট বৎসর বাঁচে। বলদ অর্থাৎ মেঘ মহিব প্রকৃতি জন্তু কুড়ি, বাইশ বৎসর এবং ছাগল বার তের বৎসর জীবন ধারণ করে। কিন্তু শূকর সর্বদাই ধুঁকিতে থাকে, এই নিমিত্ত অধিক কাল জীবিত থাকে না। পাঁচ সাত বৎসরের মধ্যেই মরিয়া যায়।

শব্দকসপণ্ড প্রায়ই শূকরের দ্যায় বজায়।

বেহেতু উহার সর্বদাই ক্ষতগায়ী। এই নিমিত্ত উহারে বাস প্রাধান্যও সমধিক বেগে নির্গত হইতে থাকে। এই কারণে উহার সচরাচর ৭৮ বৎসরের মধ্যেই জীবন ত্যাগ করে।

বানর সকল সর্বদাই লম্প কল্প করিয়া বেড়ায়। তজ্জন্ম উহারে বাস প্রাধান্যও অধিক হয়। উহারেও জীবিতকাল দীর্ঘ হয় না।

কুর্খনিচরের বাস প্রাধান্য নিতান্ত অল্প। প্রতি মিনিটে ৪।৫ বারের অধিক নহে। উহারে আয়ুতালি অধিক, ইহারে দুই শত বৎসর পর্যন্ত জীবিত থাকে।

মানবগণের মধ্যে বহিরা দুলকার,

তাহাদের বাস প্রাধান্যের সংখ্যা সমধিক হইয়া থাকে। এই জন্য পীন বণুঃ মানব প্রায়ই কীণায়।

একদা পাঠকবর্গ অবিসংবাদিত ভাবে অবগত হইরাছেন, যে অত্যধিক বাস নির্গমনে অবশ্যই জীবিতকালের কীণতা সংঘটিত হয়। হুতরাং যতপি হৃদীর্ঘ জীবন লাভে প্রয়াসী হন, তাহা হইলে যে সমুদয় করণীয় ব্যাপারে সমধিক বাস সঞ্চালিত হয়, তাদৃশ কার্যে কাত থাকাই সংপরামর্শ।

আমু কয়ের আর একটি বিশিষ্ট কারণ অতিশয় ত্রীসহ। আমরা সে বিষয়ে পরে অতিমত পরিব্যক্ত করিব।

কয়েকটি বনৌষধি ।

[কবিরাজ শ্রীহরিপ্রসন্ন রায় কবিরত্ন]

অনংনাস-আনারস, হিং—আনানস্ ।

আনারস পল্লীগ্ৰামে সর্বত্রই সহজ প্রাপ্য। ইহার পত্রের মূলভাগ (সাদা অংশ) কৃষি রোগে বিশেষ হিতকর। বালক অথবা বয়ঃ প্রাপ্ত সকলের ক্রিমিতেই ইহা প্রযুক্ত।

আনারস পত্রের সাদা অংশ পিলায় কুটীত করিয়া রস নির্গত করিবে, তৎ সহ কিঞ্চিৎ মিছরি মিশ্রিত করিয়া প্রাতে সেবন করাইলে কৃষি নষ্ট হয়।

আনারসের মূল চূর্ণ মূত্র কারক ও ক্রিমি দোষ নাশক।

গর্ভবতীকে কখনও আনারস সেবন করাইবে না। আনারস গর্ভপ্রাবক। পল্লীগ্ৰামে প্রবীণা গৃহিণীসম আনারসের এই গুণ অবগত আছেন, এজন্য তাহার গর্ভবতীকে আনারস সেবন করিতে নিষেধ করিয়া থাকেন।

পক আনারস চুষের সঙ্গে খোঁত করিয়া সেবন করিলে কৃষি ও বমন রোগে বিশেষ

উপকার হইয়া থাকে। হিঙ্গা রোগে আনারসের রস উপকারী, পক আনারস মুখ রোচক ও অগ্নি বীপক।

নিম্বী—, নিসিন্দা, হিং, ইঞ্জুর।

নিসিন্দা বৃক্ষের সর্বত্রই দৃষ্ট হয়। ইহার প্রধান গুণ কক নাশক।

কর্ণরোগে নিসিন্দা—কর্ণ মূল স্থলিলে কিম্বা কর্ণভ্যন্তরে বেদনা হইলে, কর্ণ মূলে নিসিন্দা পত্র বাসী হাঁকার জলে পেষণ করতঃ সামান্য উত্তপ্ত করিয়া প্রলেপ দিবে।

বাত বেদনার নিসিন্দা—১ তোলা নিসিন্দা পত্র ও অর্ধ তোলা আদা, অর্ধ তোলা সজিনার ছাল একত্রে পেষণ করিয়া সামান্য উত্তপ্ত করিবে। বেদনা স্থানে দিবসে ২১৩ বার প্রলেপ দিলে বাতের বেদনার উপকার হয়।

ইহা প্রত্যেক কলগ্রন্থ।

রক্ত পিত্তে নিসিন্দা।—নিসিন্দা পত্র পৰ্য্যাপ্তে ভাজিয়া ভোজন করিলে রক্ত পিত্তের উপশম হয়।

কর্ণ পাকে নিসিন্দা।—নিসিন্দা পত্রের রস ইষদুক করিয়া তাহার ২১১ ফোটা কর্ণভ্যন্তরে প্রদান করিলে কর্ণের পুষ্ণ প্রাপ্তি নিবৃত্তি হয়।

গুণ্ডমালার নিসিন্দা।—নিসিন্দা বৃক্ষের মূলের ছাল জলে পেষণ করিয়া নত টানিলে গুণ্ড মাল্য বিনষ্ট হয়।

শিরোরোগে নিসিন্দা।—মাথা ধরায় কপালে নিসিন্দা পত্রের প্রলেপ দিলে মাথা ধরা নিবৃত্তি হয়।

আঘাতে নিসিন্দা।—আঘাত প্রাপ্ত জন্তু বেহের কোন স্থান স্থলিলে নিসিন্দা পত্র বস্ত্র

বণ্ডে বাধিয়া উত্তপ্ত করিবে, পুনঃ পুনঃ উত্তপ্ত করতঃ ঐ পুটলি দ্বারা সেহ দিলে স্থলা নিবৃত্তি হয়।

মনসী ; মনসা গাছ ; হিং—খুহর,

মনসা গাছ সর্বত্রই পরিচিত, ইহাকে বাঙ্গলার কোন কোন স্থলে সের্জির গাছ বলিয়া থাকে,—ইহা বহু জাতীয় আছে। অনেকে কণি মনসাকে মনসা বলিয়া ভ্রমে পতিত হন। মনসা গাছের পত্র চণ্ডড়া, ভাল গুলি হুগোল ও গাজে কটক আছে। ইহার পত্র ও গাজে কর্তন করিলে তরল আঠা বহির্গত হয়। মনসা গাছের আঠা এবং পত্র ঔষধে ব্যবহৃত হয়। মনসা ক্ষত রোগ নাশক, আঠা তীক্ষ্ণ বিরোচক, পত্র বেদনা নিবারক।

জলোদরে মনসী কীর।—আতপ. চাউল, মনসার আঠায় ভিজাইয়া রাখিয়া তদ্বারা পিষ্টক প্রস্তুত করিয়া সেবন করাইলে, অত্যন্ত কাল মধ্যে উদর রোগ উপশমিত হয়। ইহাতে রোগের উপযুক্ত বিরোচনের কার্য করে। মনসার কীর (আঠা) দ্বারা প্রস্তুতীয় বিলম্বিত উদর রোগের বিখ্যাত ঔষধ।

২ রতি পরিমাণ মনসার আঠা একটী ময়দার টুলির মধ্যে পুরিয়া জলের সহিত গিলিয়া খাইলে উত্তম বিরোচনের কার্য সাধিত হয়। মনসার আঠা কখনও অতি মাত্রায় ব্যবহার করিবেনা। অতি মাত্রায় ব্যবহার করিলে অত্যধিক বিরোচনে রোগী দুর্বল হইয়া পড়ে।

উদর রোগে মনসার পাতা।—মনসার পাতা সাধারণ শাক প্রভৃতির দ্বারা রন্ধন

করিয়া সেবন করিলে ঔষধ রোগ উপশমিত হয় ।

অন্ন কাচীর প্রমাণে মনসা পাতা ।—
অন্নোৎপাদ্য দাহ হইলে, তৎকালীন বয়স
নিবৃত্তির ক্ত মনসা পাতা অতি শ্রেষ্ঠ ফল-
প্রদ । কয়েকটি মনসা পাতা অগ্নি সত্তাপে
উত্তপ্ত করিয়া নিতড়াইয়া রস বাহির করিবে,
কিছু ঘনে চূর্ণ ঐ রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া
লইবে, তৎপর কতকগুলি লম্বা চুর্কা দ্বারা
একটি গুচ্ছ বাধিয়া ঐ চুর্কাগুচ্ছ, মনসা পাতার
রসে ভিজাইয়া ঐ রস রোগীর সর্কাষে পুনঃ
পুনঃ ছিটাইয়া দিবে, ইহাতে প্রবল দাহ ক্কা-
কাল মধ্যে নিবৃত্ত হইবে । একপ দাহ
নিবারক ঔষধ অল্পই হুই হয় ।

বেদনা নিবারণে মনসা পাতা ।—কোন
স্থান কুলিলে অথবা বেদনা হইলে মনসা
পাতা, সৈন্ধব লবণ ও ধূতুরা পাতা একত্রে
পেষণ করিয়া উত্তপ্ত করতঃ প্রলেপ দিলে
বেদনা ও কুলা নিবৃত্তি হয় ।

বস্তপোকার মনসা পাতা ।—দাঁতে ঢর্কন
করিলে দস্ত পোকা পতিত হয় ।

সর্প দংশিত ব্যক্তিকে মনসার মূল সেবন
করাইলে বিষ নিবৃত্তি হয় ।

বাত গুচ্ছে মনসা আঠা ।—মনসার আঠার
তেউড়ী মূল চূর্ণ ভাবিত করিয়া মধু ও গব্য
মৃত্ত সহযোগে উপযুক্ত মাত্রায় সেবন করাইলে
উৎকৃষ্ট বিরেচন হয় । রোগীর বল অসুখ্যায়ী
এই বিরেচন প্রয়োগ করিবে । অতি বিরে-
চনে রোগী নিস্তেজ হইয়া থাকে ।

মনসার আঠা অতি সতর্কতার সহিত
সংগ্রহ করা কর্তব্য । ইহা মেহের কোন স্থানে
লাগিলে অগ্নি দহনের দ্বার কোকা পড়ে ।

মনসার মজা গব্য মূত্রে তীক্ষ্ণরূপে তাকিয়া
লইবে, ঐ তক্ষিত মজা সামান্য তুঁতে
জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে
পেষণ করিবে । এই রূপে যে মলম প্রস্তুত
হইবে তাহা দূষিত ক্তাদি রোগের উৎকৃষ্ট
ঔষধ । গরমির দূষিত ক্ত পর্বাত ইহাতে
আরোগ্য হইয়া থাকে ।

পারিতোষা ।

ভিব্যব বর্গীয় ঐকর্ষ দাস বিরচিত
“পারিতোষা সংগ্রহ” নামক পুস্তক ধানি
কবিরাজ ঐযুক্ত বীনেশচন্দ্র সেন ওপ্ত কবীজ
বিজ্ঞাবিনোদ কর্তৃক অসুখ্যাবিত, সংশোধিত
ও পরিবর্দ্ধিত হইয়া সংপ্রতি বাহির হইয়াছে ।
আমরা এই পুস্তক ধানি অবলম্বন করিয়াই
আনুর্কোদোক্ত পারিতোষার কথা বলিব ।

আনুর্কোদেব প্রায় অর্দ্ধাধই পারিতোষা ।
পারিতোষা না জানিলে ঔষধ, তৈল ও মৃত্তা-
বির পাকবিধি, ঔষধ সেবনের কাল ও মাত্রা
নির্ণয়, অসুখান বিধি, ভাবনা বিধি, এ সকল

সম্যকরূপে অবগত হওয়া যায় না । এই পরি-
তোষা গ্রন্থ সম্বন্ধে সংগ্রহকার বলিয়াছেন,—
জ্ঞাতো পথি চরিকৃনাং যথা দীপঃ প্রদর্শকঃ ।
নানা শাস্ত্রজ ভিব্যজাং সংগ্রহোহয়ং

তথা ভবেৎ ।

অর্থাৎ যেতদপ অসুখ্যকারে জ্ঞান কালে
প্রদীপ দ্বারা পথ প্রদর্শিত হয়, সেইরূপ নানা
শাস্ত্রজ বৈজ্ঞানিকের পক্ষে এই “পারিতোষা
সংগ্রহ” নামক গ্রন্থ আনুর্কোদ শাস্ত্রে প্রবেশের
পথ প্রদর্শক হইবে ।

এই গ্রন্থের পরিচয়ে সংগ্রহকারের আরও
পরিচয়—

অমূল্যবাক্য সেনশোভ সন্নিহার্য প্রকাশিকাঃ ।
পরিভাষাঃ প্রবক্ষ্যন্তে দীপীকৃতঃ হনিকিতাঃ ॥

অর্থাৎ অঙ্ককার স্থানে দীপ যেমন সকল বস্তুর প্রকাশক হয়, তদ্রূপ আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে যে সকল বিবিধ অব্যক্ত, অস্পষ্ট বা ঈষদ্ব্যক্ত অথবা সন্দেহযুক্ত, পরিভাষা তাহাদের প্রকাশক হইয়া থাকে ।

শুধু সংগ্রহকারের কথা নহে, প্রকৃত পক্ষে পরিভাষা যে আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসার প্রধান অঙ্গ—পরিভাষায় জ্ঞান না থাকিলে ঔষধাদি প্রস্তুত যে করিতে পারা যায় না—ইহা হনিকিত । তবে ঐহাদের আয়ুর্বেদীয় মূল গ্রন্থ গুলি ভাল করিয়া পড়া আছে, তাহাদের পক্ষে পরিভাষার বিষয় গুলি সেই সকল গ্রন্থেই শিক্ষা হইতে পারে । কারণ আয়ুর্বেদীয় সংহিতা গ্রন্থ গুলি হইতেই ইহা সংগৃহীত,—সংহিতাগুলির কথা ভিন্ন ইহাতে নূতন কথা অঙ্গই আছে ।

শ্রীকণ্ঠ দাসের “পরিভাষা সংগ্রহ” ভিন্ন গোবিন্দ দাসের একখানি “পরিভাষা প্রদীপ” বৈভব সমাজে বহুদিন হইতে চলিয়া আসিতেছে । এই গ্রন্থে সংগ্রহকার বলিয়াছেন,—
পূর্বে মূর্নিভিরা দিষ্টা যে যে ভাবে কচিং
কচিং ।

পরিভাষা ময়া সা সা সমাহত্যা বিলিখ্যতে ॥

অর্থাৎ প্রাচীন মূনিগণ নিজ নিজ গ্রন্থে যে সকল পরিভাষা বিকল্প ভাবে উল্লেখ করিয়াছেন, আমি সেই গুলি সংগ্রহ করিয়া বধ্যায়ক ভাবে নিপিষত্ত্ব করিতেছি ।

শ্রীকণ্ঠ দাসও এই শ্লোকের অনুরূপ শ্লোকে বলিয়াছেন,—

প্রাক পারিভাষিক বচো মূনিভিঃ প্রকীতম্
যন্মাধবাধি লিখিতং হবহ প্রপকম্ ।
সংক্ষিপ্যতে নবক বৈভবিত্যয় বদ্যম্
শ্রীকণ্ঠদাস ভিবজা তদনুক্রমেণ ।

অর্থাৎ পূর্বকালে আয়ুর্বেদাচার্য্য মূনিগণ কর্তৃক যে সকল আয়ুর্বেদীয় পারিভাষিক বাক্য রচিত হইয়াছে, এবং যাহা মাধবাধি গ্রন্থকারগণ কর্তৃক বহু বিস্তৃত করা হইয়াছে, তাহাদেরই সংক্ষিপ্ত সার মর্ম্ম নবীন বৈভবদিপের হিতকল্পে শ্রীকণ্ঠদাস কর্তৃক বহু যত্ন সহকারে এই গ্রন্থে সন্নিবেশিত হইয়াছে ।

চিকিৎসক বলিয়া প্রতিষ্ঠিত হইতে হইলে শাস্ত্র জ্ঞান, তুয়োদর্শন, রোগনির্ণয় ও যথা শাস্ত্র ব্যবস্থা-বিধান যেরূপ প্রয়োজনীয়, যথা নিযুক্ত তাহে ঔষধ প্রস্তুত শিক্ষাকরণও সেইরূপ বা ততোধিক প্রয়োজনীয় । পরিভাষায় সূচক ব্যুৎপন্ন না হইলে ত্রয়া সকলের পরিমাণাদি, ঔষধাদির প্রস্তুতবিধি, তৈল ঘৃতাতির পাক প্রণালী বিষয়ে জ্ঞান জন্মে না—এজন্য পরিভাষার শিক্ষা লাভ অবশ্যই প্রয়োজনীয় ।

শ্রীকণ্ঠদাসের “পরিভাষা সংগ্রহ” এবং গোবিন্দ দাসের “পরিভাষা প্রদীপ”—এই উভয় গ্রন্থই প্রায় এক ধরণে সংগৃহীত । দুই-খানি গ্রন্থের মধ্যে বিশেষ পার্থক্য পরিলক্ষিত হয় না । উভয় গ্রন্থেই প্রথমে “মানের” কথা । “মানের” কথা তো লিখিতেই হইবে, কারণ “ন মানেন বিনা বৃত্তি ত্রব্যাপাং জায়তে কচিং ।”

অর্থাৎ পরিমাণ ব্যতীত কোনো জীব্যের প্রয়োগে ফল লাভ হয় না । কিন্তু এই “মান” পরিভাষায় উভয় গ্রন্থের সংগ্রহকারই যে পছার অঙ্কসরণ করিয়াছেন, বর্তমান সময়ে

বৈজ্ঞানিক সমাজে তাহার প্রচলন নাই। উক্ত গ্রন্থেই স্বতন্ত্র ও চরকের “মান” লিপিবদ্ধ হইয়াছে। সংস্কৃতের ‘মান’কে কালিক মান এবং চরকের ‘মান’কে মাগধ মান বলিয়া সংহিতা গ্রন্থে উল্লিখিত। এই দুইটি ‘মানে’ অনেক প্রভেদ কালিক ‘মানে’ পাঁচ রতিতে মাধা এবং মাগধ “মানে” দশ রতিতে এক মাধা। এখনকার দিনে কিন্তু এই দুইটির একটিও গ্রহণ না করিয়া ছয় রতিতে আনা এবং বার রতিতে মাধা গণনা করা হয়। স্বতরাং কালিক এবং মাগধ দুইটি “মানের”ই পরিবর্তিত ভাবে শিক্ষা প্রদানের জন্য নূতন “মানের” ব্যবস্থা করিয়া দেওয়া কর্তব্য।

গোবিন্দদাসের “পরিভাষা প্রদীপে” একই বিষয়-বলিতে গিয়া বহু স্থলে পুনরুক্তি করা হইয়াছে। শ্রীকণ্ঠের “পরিভাষা সংগ্রহে” সে দোষ বড় নাই। কিন্তু গোবিন্দদাসের “পরিভাষা প্রদীপ” বেরূপ চারিখণ্ডে বিভক্ত করিয়া সাজান, শ্রীকণ্ঠের “পরিভাষা সংগ্রহ” সে ধরণের নহে। অশুদ্ধ, অব্যক্ত, লেশাক্ত, বিষয়ের শ্রেণীবিভাগ করিয়া এই পরিভাষা সংগৃহীত। এক হিসাবে এই শ্রেণীবিভাগ উৎকৃষ্ট হইলেও গোবিন্দদাসের ষণ্ড বিভাগ শিক্ষা করে স্বগম হইয়া থাকে। ইহা ছাড়া গোবিন্দদাসের “পরিভাষা প্রদীপে” লোহ শোধানাথির কথা বাহা লিখিত আছে, শ্রীকণ্ঠের “পরিভাষা সংগ্রহে” তাহা লিখিত হয় নাই। শ্রীকণ্ঠ শুধু লোহের পাক লক্ষণই বলিয়া গিয়াছেন, কিন্তু শোধান ও মারণ—বাহা অবশ্য প্রয়োজনীয় তাহা ছাড়িয়া দিয়া গিয়াছেন, এজন্য শিক্ষার্থী দিগের পক্ষে ইহা অসম্পূর্ণ হইয়াছে। যেহেতু পাক সিদ্ধির প্রসঙ্গে গোবিন্দ

দাস বেরূপ কতাদিতে যে সকল কারসাধ্য জল পাক করিতে হয় তাহার পরিচয়ে—অসম্ভবসরে তোহাং কার সাধ্য্য কতাদিযু। কেনোদয়ন্ত নিপত্তিনঃ তুহ্ম সমাকৃতি ।

বলিয়া উহা বুঝাইয়া দিয়াছেন, শ্রীকণ্ঠ তাহা করেন নাই, স্বতরাং শিক্ষার্থীর পক্ষে ইহাও বাদ পড়িয়াছে। তবে এ কথা বলিলে অজ্ঞায় হইবে না, দুইখানি পরিভাষা সংগ্রহই যে সময়ে সংগৃহীত হইয়াছে এখনকার যুগে তাহার কতকগুলি বিষয়ের সংস্কার করিয়া শিক্ষা দেওয়া আবশ্যক। সেইজন্য বর্তমান যুগে এমন একখানি পরিভাষা সংগ্রহের প্রয়োজন হইয়াছে, বাহা প্রথম শিক্ষার্থীর পক্ষে সহজ বোধ্য হয়। পঞ্চকর্ষ বা বমন, বিরেচন, নিরুহন, অম্মুদাসন ধূমপান, কবল ও রক্ত মোক্ষন প্রভৃতি বিষয়গুলি পরিভাষা সংগ্রহে সন্নিবেশ করিবার বিশেষ প্রয়োজনীয়তা আমরা উপলব্ধি করি না, কারণ চিকিৎসার সকল বিষয় শিক্ষা না করিলে এ সকল বিষয়ে প্রবেশ করা সম্ভবপর নহে। এজন্য আমাদের মতে নূতন কোনও সংগ্রহকার পরিভাষা সংগ্রহ কার্যে হস্তক্ষেপ করিলে তাহার সংগ্রহ পুস্তকে ঐ বিষয়গুলির সংযোজন না করিলেই ভাল হয়।

শ্রীকণ্ঠ দাসের “পরিভাষা সংগ্রহ” বাহা কবিরাজ শ্রীযুক্ত দীনেশ চন্দ্র সংপ্রতি বাহির করিয়াছেন, তাহার কাগজ ও ছাপা অতি উৎকৃষ্ট, বলায়বাহও উত্তম হইয়াছে কিন্তু ৭ কর্ষা পুস্তকের মূল্য বাহা তিনি ১৮ টাকা ধার্য করিয়াছেন, আমাদের বিবেচনার তাহা বেশীই হইয়াছে। ৭ কর্ষা পুস্তকের মূল্য

১০. আনা করিলে স্নানকৃত হইত। বাহা | লুপ্ত এই প্রকাশের জন্য কবিরাজ হোনেচক্র
হট ক তিব্বত শ্রীকর্তা দাসের সংগৃহীত এই বৈজ্ঞান্যমাজে প্রকাশের পাত্র।

অষ্টাঙ্গ আয়ুর্বেদ বিদ্যালয়ের কথা।

আয়ুর্কোমারানী বক্তি মায়েই তনিরা স্থা
হইবেন যে, অষ্টাঙ্গ আয়ুর্কোমারের উন্নতি করে
কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটি সংপ্রতি
ভানবাজার পার্কের সম্মুখে প্রায় দেড় বিঘা
জমি দান করিয়াছেন। এই জমীর উপর
অষ্টাঙ্গ আয়ুর্কোমার বিদ্যালয়ের নূতন প্রাসাদ
নির্মিত হইবে। বিদ্যালয়, হাসপাতাল ও
বোর্ডিং—সমস্তই এই জমীতে হইতে পারিবে।
ইহার জন্য অন্ততঃ আট লক্ষ টাকা প্রয়োজন।
আমরা এই সদহুতানের জন্য দেশের দানশীল-
মহাত্ম্যগণের সাহায্য প্রার্থনা করিতেছি।
যাহার যেমন শক্তি, তিনি তদনুসারে সাহায্য
প্রদান করিতে পারেন। “দশের লাঠি, একের
বোঝা”—এই চলিত কথার অহুসরণ করিয়া
যিনি যাহা দান করিবেন, আমরা তাহাই
সাধরে গ্রহণ করিয়া তাহাকে জনের
কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করিব।

কলেজে ছাত্র সংখ্যা অধিক হইয়া
পড়িয়াছিল—কড়িয়া পুঙ্করের বাগীতে আর

ইহার স্থান সংকুলান হইতেছিলনা। এই
জন সংপ্রতি এই বিদ্যালয় ১৭১৩ ভানবাজার
ত্রিকোণভূমিতে প্রকাণ্ড ভিতল বাগীতে
স্থানান্তরিত করা হইয়াছে। যে পর্যন্ত
মিউনিসিপ্যালিটির প্রদত্ত নূতন জমীতে বাগী
নির্মাণ কার্য সমাপ্ত না হইবে, ততদিন
পর্যন্ত এই নূতন বাগীতে বিদ্যালয় ও হাস-
পাতালের কার্য চলিবে।

বিদ্যালয়ের ছাত্র সংখ্যা কেবল অভ্যন্ত
বৃদ্ধি হইয়াছে, বিদ্যালয় সংলগ্ন দাতব্য
চিকিৎসালয়েও প্রত্যহ সেইরূপ বোগীর
সংখ্যা উত্তরোত্তর বর্ধিত হইতেছে। আশ
কাল প্রায় একশত রোগী ইহার শল্য ও কায়
বিভাগে চিকিৎসার উপস্থিত হইয়া থাকে।
এজন্য এই বাগী পরিবর্তনে সাধারণের পক্ষে
সকল দিকেই সুবিধা করা হইয়াছে।

কবিরাজ শ্রীযামিনীকৃষ্ণ রায় কবিরাজ,
এম-এ, এম-বি,
ব্রিটিশপাল।



কবিরাজ শ্রীহরেন্দ্রকুমার দাশ ও শ্রী কাব্যভার্গব কর্তৃক গোবর্দ্ধন প্রেস হইতে মুদ্রিত
ও ১৭১৩নং ভানবাজার ত্রিকোণভূমিতে মুদ্রাকর কর্তৃক প্রকাশিত।

আয়ুর্বেদ

৭ম বর্ষ

অগ্রহায়ণ, ১৩২৯ সাল।

৩য় সংখ্যা।

আয়ুর্বেদে অ্যানাটমী।

[কবিরাজ শ্রী ইন্দুভূষণ সেনগুপ্ত এইচ, এম, বি,]

—:—

চরকের বহুকাল পরে হুজুরের আবির্ভাব কাল। চরক প্রণীত হইয়াছিল সত্য ও ত্রুটির সম্মিশ্রণে। হুজুর রচিত হইয়াছিল—এখন, হইতে কিকিঞ্চিক অঙ্কিই সহস্র বৎসর পূর্বে। চরকের উপদেশটা সেবরাক ইন্দ্র এবং হুজুরের উপদেশটা প্রত্যেক ভাবে ইন্দ্র না হইলেও তাঁহার প্রবর্তিত চিকিৎসার মূল উপদেশটা ইন্দ্রকেই স্বীকার করিতে হইবে। ব্রহ্মা হইতে প্রজাপতি মনু, মনু প্রজাপতি হইতে অশ্বিনীকুমার ঋষ এবং অশ্বিনীকুমার ঋষ হইতে অমর নাথ ইন্দ্র চিকিৎসা বিজ্ঞা শিকা করিয়া যেমন মহর্ষি তরদ্বাককে এই বিজ্ঞা শিকা দিরা-ছিলেন, সেইরূপ যবন্তরিকেও ইহার শিকা দান করেন। যবন্তরি, দিবোদাসরূপে বারাণসী ধামে ভ্রমণ গ্রহণ করিয়া মহর্ষি বিদ্যা-দিত্তের পুত্র হুজুর, ঔপধেনব, ঔরল ও

পুন্ডলাবত প্রভৃতিকে এই বিজ্ঞার উপদেশ প্রদান করেন। ইন্দ্র, তরদ্বাককে চিকিৎসার বে অকের শিকা প্রদান করেন, তাহা কায় চিকিৎসা প্রধান, সেই ভ্রত চরক—কায় চিকিৎসা প্রধান শ্রেষ্ঠসংহিতা এবং যবন্তরি আয়ুর্বেদে আট অকেরই শিকা লাভ করিয়া হুজুর প্রভৃতিকে উহার উপদেশ প্রদান করিলেও উহাতে শল্যতন্ত্রের উপদেশই বিশদ ভাবে প্রবর্ত হইয়াছে বলিয়া উহা শল্য প্রধান শ্রেষ্ঠ সংহিতা। বর্তমান সময়ে আয়ুর্বেদীয় চিকিৎসক সন্ধ্যা হইতে শল্য চিকিৎসা বিলুপ্ত হইলেও উহা যে আধ্য চিকিৎসার মধ্যে চরমোৎকর্ষ লাভ করিয়া-ছিল, তাহা দ্বিহারা হুজুর সংহিতা অধ্যয়ন করিয়াছেন, তাঁহারাই অবগত আছেন। হুগ্রসিক ডাক্তার ওবাইদ সাহেব তাঁহার হিন্দু সিস্টেম অব মেডিসিন নামক গ্রন্থের